Aventura Cercetașului

„Aventura este limitată doar de imaginaţia umană“

Această publicație a fost realizată cu sprijinul domnului Jørgen Rasmussen,
Președinte al Fundației Europene Scout

Publicație realizată de Echipa Națională de Programe a Organizației Naționale „Cercetașii României“, membră cu drepturi depline a Organizației Mondiale a Mișcării Scout.

Acest manual a fost elaborat de către un colectiv coordonat de:
Rita-Claudia Doru

Creație:
Mihaela Aranghel (Băile Govora, Roxana Boltașu (Târgu Jiu)
Sorin Boroș (Târgu Mureș), Radu Buzea (București – Verde)
Claudia Câmpeanu (Târgu Mureș), Anca Curic (Suceava)
Ina Curic (Suceava), Vlad Gălbău (București – Verde)
Andreea Iamrișka (Arad), Ioana Lucaciu (Oradea)
Mircea Moldovan (Târgu Mureș), Erika Molnar (Pecica)
Teodor Nicula (Constanța), Horațiu Pop (Cluj-Napoca)
Răzvan Savu (București – Verde), Adrian Șuhanea (Oradea)
Diana Teodorescu (București – „Colonel Panaitescu“)

Coperta:
Sevan Szekely (temerar — Cluj-Napoca)

Fotografii și desene:
Marius Cionca (Satu Mare), Marius Perea (Arad)
Grigore Stoica (București – Everest),
Smaranda Suciu (Tg. Mureș), Sevan Szekely (Cluj-Napoca)

Traduceri:
Andrei Bană (Craiova), Marius Danciu (Oradea)
Ruxandra Nan (Oradea), Iulian Popescu (București – Verde)
Andreea Roșu (Arad)

Dorim să aducem mulțumiri pe această cale următorilor:
Jørgen Rasmussen, Director, Fundația Europeană Scout
Radu Stinghe, Director de Programe, Biroul European Scout
Ion Călinescu, Președinte ONCR
Paul Iacobaș, Responsabil Național Programe
Radu Dredețean, reprezentant Programe în CN
Temerarilor din CL Oradea și liderului lor, Bogdan Bora
Temerarilor din CL București – Verde și liderului lor, Gabriela Marinescu
...precum și tuturor acelora care și-au adus în vreun fel contribuția la realizarea acestui manual

© Organizația Națională Cercetașii României, 2002

CUPRINS

1. BINE AI VENIT LA CERCETAȘI! 5
Apartenența la o mișcare 6
Filele îngălbenite ale istoriei 8
Principiile cercetășiei 15
Legea și Promisiunea 18
Salutul, uniforma și deviza 23
Structura ONCR 26

2. LABIRINTUL SĂNĂTĂȚII 29
Igiena 30
ABC-ul primului ajutor 36
Trusa de prim ajutor 42
Protejează-te împotriva tutunului, a alcoolului și a drogurilor 75
Fitoterapie 81

3. PROVOCAREA CAMPULUI 88
Echipamentul necesar în camp 89
Cortul 96
Construcții de camp 102
Focul 118
Elemente de prevenire și stingere a incendiilor 128
Alimentația 132

4. PE CĂRĂRILE MUNȚILOR 154
Echipamentul de hike 155
Legile hike-ului 166
Legile muntelui 168
Adăposturi 171
Orientarea turistică 174
Supraviețuire 189
Escalada 208
Traversarea apelor 214

5. SECRETELE NATURII 221
Secretele naturii 222
Arbuști și arbori 225
Frunze 231
Animalele 233
Reptile 240
Pești 244

Păsări 246
Mamifere 249
Animale și plante din zone speciale 254
Meteo 261
Astronomie 279
Geologie 290
Ecologie 294
Rezervația naturală 302

6. CHEMAREA COMUNITĂȚII 304
Oamenii și comunitatea 305
Spiritualitate 313
Realizarea unei expoziții 317

Ultimul mesaj al lui Baden Powell 321
Bibliografie 323

„Singur poți visa,
În doi putem vorbi,
Împreună putem acționa."
(Baden Powell)
1
Bine ai venit la cercetași!

APARTENENȚA LA O MIȘCARE

Ce este cercetășia?

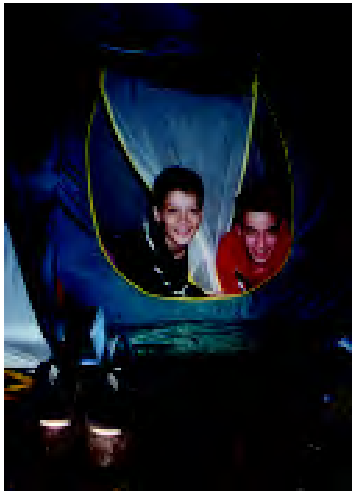
Cercetășia este o mișcare a tinerilor, fete și băieți, care vor să se bucure de viață, să fie puternici, curajoși, angajați în realitate, pricepuți și să cunoască farmecul prieteniei adevărate. Cu noi puteți trăi clipe de neuitat, într-o atmosferă de încredere și entuziasm, descoperi miracolele din jur și adevărurile de dincolo de manualele școlare, dar și propriile voastre forțe interioare. A fi cercetaș înseamnă a trăi același vis cu alte 28 de milioane de tineri din 214 țări și teritorii. Aceasta înseamnă a primi mult, dar și a oferi mult în schimb. Cercetășia vă provoacă la cea mai grea întrecere — cea cu voi înșivă. Ea vă cere să luptați pentru a vă autodepăși continuu, pentru a fi mereu hotărâți, atenți la ceea ce se întâmplă în jurul vostru și pregătiți pentru a acorda ajutor acolo unde este nevoie de el.

În ultima sa întâlnire cu cercetașii, Baden Powell a vorbit despre asumarea datoriei de a lăsa lumea un pic mai bună decât am găsit-o. Fiecare dintre noi poate contribui la construirea acestei lumi mai bune. Cel mai important pas care poate fi făcut după ce ne-am dat seama de acest lucru este

punerea în comun a energiilor personale pentru a fi cu adevărat puternici. Energia unei persoane poate fi multiplicată de *n* ori dacă este adăugată puterii altora.

Cercetăşia oferă un cadru excelent pentru acţiunea comună, pentru lucrul în comunitate, pentru îmbunătăţirea calităţii vieţii. Multe grupuri de cercetaşi din toată lumea fac deja acest lucru. Trebuie doar să ţintim mai sus.

Să nu vă îndoiţi că un grup mic de oameni hotărâţi şi angajaţi pot schimba lumea. Acesta e singurul lucru care a schimbat-o vreodată.



Cine sunt Temerarii?

Oricine are vârsta de 11 ani împliniţi şi a depus Legământul Temerarului, fiind recunoscut ca membru al Mişcării Cercetăşeşti, fondată de Robert Baden-Powell.

Ce este Temerăria?

O lume magică animată de joc, aventură, cântec, poveste, prietenie şi sensibilitate. Îţi oferă şansa de a pune în aplicare lucrurile pe care dintotdeauna ai vrut să le faci. Te provoacă să iei parte la activităţi, campuri, să faci parte dintr-o patrulă, să găseşti un tâlc în orice joc. Patrula şi liderul tău te vor ajuta, dar restul depinde de tine.

FILELE ÎNGĂLBENITE ALE ISTORIEI

... în lume

Cine a „inventat“ cercetăşia?

Cercetăşia a fost fondată de un general britanic cu numele de Robert Stephenson Smith Powell, un om excepţional, care s-a născut la 22 februarie 1857, în Anglia.

Ce fel de om era BP?

Era o persoană căreia îi plăcea să îşi petreacă timpul în mijlocul naturii pentru că acolo se găseau o mulţime de păsări şi animale pe care adora să le urmărească. Deseori inventa mii de şiretlicuri pentru a se apropia de ele şi a le observa.

Avea oroare de lipsa de imaginaţie, de oamenii care se închid în rutină, în egoism, iubea natura, oamenii simpli şi umorul, adora să se deghizeze, să facă farse şi să deseneze caricaturi.

La 13 ani era înscris la colegiul Chaterhouse unde, dincolo de terenurile de joacă ale şcolii, erau dealuri împădurite unde copilul de atunci „evada“ de câte ori era posibil.

Cu toate că avea rezultate slabe la şcoală, se înscrie şi reuşeşte la examenul de admitere în armată.

Cum îl ajută experienţele din timpul armatei?

Iată-l numit sublocotenent la regimentul al 13-lea husari în India. În timpul celor 10 ani petrecuţi în India, B.P. va descoperi şi îşi va dezvolta noi talente, antrenamentului fizic dându-i o importanţă deosebită.

Ca în timpul colegiului, continuă să-şi antreneze spiritul de observaţie, perfecţionându-şi arta de a citi urmele, ceea ce-i permite într-o zi să regăsească un cal fugit.

În 1899, fiind colonel de armată în Africa de Sud când izbucneşte războiul, BP se găseşte asediat într-un orăşel de 10.000 de buri (locuitori ai Buriei). Prins în această situaţie, BP îşi utilizează încă o dată talentele de actor şi imaginaţia pentru a înşela adversarul, dar şi pentru a susţine moralul asediaţilor. Cu o mare portavoce, BP se duce noaptea în primele tranşee şi imită mai multe voci, făcându-i pe asediatori să deschidă iritaţi focul.

Cum dintre cei asediaţi foarte puţini erau în stare să poarte arma, Lordul Cecil, şeful de stat major al lui BP adună tinerii, le dă uniforme şi le încredinţează responsabilităţi: să ducă mesaje, să transmită ordine, să facă de planton. În onoarea lor a fost editat şi un timbru poştal.

Ce a avut de-a face armata cu cercetăşia?

BP remarcă cum aceşti tineri au pus suflet în misiunile lor şi această experienţă trebuie să fi contribuit destul de mult la crearea, mai târziu, a Mişcării Scout.

În acelaşi timp BP a sesizat că tinerii soldaţi instruiţi în garnizoane, învăţaţi să meargă la pas şi să asculte fără să înţeleagă de ce trebuie să facă un lucru sau altul, nu ştiau să se descurce în situaţii neprevăzute. Preferând să dezvolte la oameni spiritul de iniţiativă, ingeniozitatea, spiritul de echipă, abilităţile, el îi grupează în patrule, îi învaţă să citească urmele, să se facă ascunşi, să-şi asume responsabilităţi, într-un cuvânt arta cercetării. De aici, cuvântul „scout“ care înseamnă cercetaş.

Cercetaş este cel care merge înainte pentru a explora şi pentru a ghida. BP organiza antrenamente sub formă de jocuri şi seara toţi făceau supraveghere (planton).

După aceste experienţe îşi exprimă ideile în cartea „Aids to Scouting“ care are un mare impact asupra tinerilor de atunci.

Cum a pornit „jocul“ cercetăşiei?

A înţeles mai mult decât oricine marile lipsuri în educaţia tinerilor din vremea sa şi a creat un program de educaţie propriu bazat pe joacă în aer liber, pe comuniunea prietenească. Apoi BP părăseşte armata pentru a se consacra în totalitate cercetăşiei.

Prima experimentare a acestui program a avut loc în vara anului 1907, când BP porneşte spre insula Brownsea cu un grup de 20 de băieţi.

În 1908 scrie cartea „Cercetăşia pentru băieţi“ („Scouting for boys“) în care demonstrează cu multe exemple că inteligenţa practică, spiritul de observaţie, curajul, caracterul nu pot fi învăţate la şcoală, ci prin joc, prin viaţa trăită în natură, în camp.

În 1909 se creează primele grupuri de cercetaşe, denumite ghide sau călăuze.

Mai târziu regele îi dă titlul de Lord Baden Powell de Gilwell pentru că a fondat mişcarea cercetaşilor şi a ghidelor, acum fiind cunoscut sub numele de Baden Powell şi pe care toţi îl numesc B.P.

Încep şi jamboreele?

Prima jamboree (jamboree — tradus din dialectul indienilor americani — „întâlnire paşnică între triburi“) internaţională a fost organizată la Londra, în 1920, având printre participanţi şi cercetaşi din România. ORGANIZAŢIA MONDIALĂ A MIŞCĂRII SCOUT (World Organization of the Scout Movement) a fost creată în 1922, România fiind printre ţările fondatoare.

După catastrofa adusă de primul război mondial BP insistă asupra temei fraternităţii mondiale. Încep jamboreele care adună la fiecare patru ani delegaţii de cercetaşi din toate ţările într-o mare

sărbătoare a prieteniei. La prima jamboree de la Londra 6000 de băieţi din 22 de ţări au scandat: „plecăm de aici hotărâţi să dezvoltăm prietenia prin spiritul mondial al fraternităţii cercetăşeşti, pentru a putea aduce lumii pacea şi prietenia“.

... în România

Cum s-a născut cercetăşia în România?

Prima unitate de cercetaşi a apărut în ţara noastră în anul 1913 din iniţiativa şi sub conducerea colonelului Grigore Berindei. În anul următor existau în ţara noastră numeroase unităţi de cercetaşi care formau Asociaţia „Cercetaşii României“, fundamentată pe principiile şi metoda de educare a copiilor şi tinerilor iniţiate de Baden Powell.

Asociaţia este legalizată în 1915, având ca mare comandant pe Alteţa sa Regală, Principele Carol (viitorul rege Carol al-II-lea). În acelaşi an Asociaţia este înscrisă la Biroul Mondial Scout cu sediul la Londra.

Cine au fost cercetaşii timpurilor trecute?

În timpul primului război mondial, în Moldova au funcţionat două tabere de cercetaşi la Soleşti - Vaslui şi la Sculeni - Iaşi. Cercetaşa Ecaterina Teodoroiu, eroina noastră naţională, cercetaşul General Eremia Grigorescu împreună cu alţi cercetaşi eroi, au contribuit la făptuirea statului naţional român, România Mare.
De-a lungul anilor, numeroase personalităţi ale vieţii politice şi culturale au activat în rândurile mişcării cercetăşeşti din România: M. Eliade, G. Antipa, Al. Brătescu-Voineşti, G. Călinescu, Tudor Arghezi, Principesa Ileana a României, Principele Nicolae al României, fraţii Mina şi Nicolae Minovici, I.I.C. Brătianu, Ion Raţiu şi mulţi alţii.

Cum s-a dezvoltat cercetăşia în România?

După război, Asociația Cercetașii României ia o mare amploare. Prima tabără a cercetașilor are loc la Brașov, la cheile „Stâncile lui Solomon", în anul 1919. O adevărată olimpiadă a cercetașilor a avut loc la Sinaia în anul 1922, condusă de comandantul de cohortă (mare unitate de cercetași), Prof. Alexandru Daia.

Tot în 1922, Asociația Cercetașii României participă la Conferința Mondială de la Paris, numărându-se printre cele 30 de țări membre fondatoare ale Mișcării Mondiale Scout.

La noi în țară, prima Jamboree Națională a fost organizată la Sibiu în anul 1930.

Cea mai mare Jamboree organizată în România a avut loc la Constanța - Mamaia, în anul 1934, sub președinția Prințului Nicolae, având în comitetul de organizare pe primul ministru — George Tătărescu.

Cum s-a spart drumul cercetaşilor români?

Din păcate, în anul 1937, aflată în plin avânt, Asociația Cercetașii României este desființată de regele Carol al II-lea, acesta dispunând înființarea unei organizații de masă, obligatorii, în rândul copiilor și tinerilor, denumită „Straja țării", care, deși a preluat o parte din ideile scoutismului mondial, a fost în contradicție cu principiile fundamentale și cu metoda acestuia.

Ar fi fost păcat să ne dăm bătuţi, nu-i aşa?

Dar ideile cercetășiei nu au dispărut din România, renăscând în 1990 din inițiativa unui grup de entuziaști, majoritatea foști cercetași, care reînființează organizația sub numele de „Asociația Cercetașilor din România".

Apoi, în 1993 aceasta își schimbă numele în Organizația Națională „Cercetașii României" și tot în același an este primită ca membru cu drepturi depline al OMMS, reluându-și astfel locul în marea familie a asociațiilor cercetășești din lume.

Cercetaşii României — Gata Oricând!

PRINCIPIILE CERCETĂŞIEI

Principiul spiritual (datoria faţă de Dumnezeu)

Poţi oare să vezi „sufletul“ tuturor lucrurilor bune?

De cele mai multe ori când suntem întrebaţi de datoria faţă de Dumnezeu ne gândim că răspunsul este rugăciunea. Rugăciunea este o parte importantă, însă nu este totul. Nu e de-ajuns să te rogi fără a încerca măcar să-L cauţi pe Dumnezeu prin fapte, trăind din plin, bucurându-te de viaţă. A-L căuta pe Dumnezeu înseamnă să cunoşti minunile lumii în care trăieşti, să-ţi pese de oamenii din jurul tău, să-i respecţi şi să le respecţi credinţa şi să nu uiţi că orice animal, plantă sau lucru poate suferi din cauza ta. Şi să-ţi aduci aminte că poţi face un lucru bun în fiecare zi.

Principiul spiritual te provoacă să descoperi şi să respecţi toate aceste lucruri. Spiritual înseamnă orice îţi atinge inima.

Principiul social (datoria faţă de ceilalţi)

Poţi oare să oferi şi altora din ce ai tu mai bun?

Comunitatea în care trăieşti îţi oferă multe lucruri bune, dar şi lucruri mai puţin bune. Ca cercetaş, îţi stă în putere să schimbi ceea ce ţi se pare că nu e bine, cinstit sau frumos. Este important însă să ştii că nu

ești singur. Poți cere oricând ajutorul altora, la fel cum și tu ești dator să îi ajuți pe ceilalți. Sunt mulți cei care au nevoie de tine. Tu îi poți ajuta sau poți să le iei supărarea chiar și printr-un simplu gest, o întindere de mână, o vorbă bună sau un zâmbet. Când ai mai mult decât alții nu uita că nu poți fi cu adevărat fericit decât atunci când și cel de lângă tine are pentru ce să se bucure.

Principiul social te îndeamnă să oferi fericire și sprijin celorlalți, iar pe unde treci să lași lumea un pic mai bună decât ai găsit-o.

Principiul personal (datoria faţă de sine)

Poţi oare să fii mai bun decât eşti?

Aici, principala provocare eşti tu: să te cunoşti cât mai bine şi să-ţi dezvolţi calităţile. Doar aşa poţi fi pregătit să treci cu bine peste greutăţile care te aşteaptă, să nu renunţi când totul pare imposibil de realizat. Ca cercetaş, îţi propui ca pe zi ce trece să fii mai capabil, sigur pe forţele tale, să devii mai descurcăreţ. În acelaşi timp, să ştii cum să te îngrijeşti, să-ţi dezvolţi un corp sănătos şi o gândire curată, deschisă. Să vrei să devii o persoană demnă de încredere, fiind cinstit, corect, respectându-ţi întotdeauna cuvântul dat. Nu întâmplător, *„pe cuvânt de cercetaş“* este o garanţie pentru toţi cei care vor să creadă în tine.

Principiul personal îţi arată că mai întâi trebuie să te respecţi pe tine pentru a-i putea respecta pe cei din jurul tău.

LEGEA ŞI PROMISIUNEA

Orice joc îşi are propriile reguli. Şi jocul cercetăşiei le are pe ale sale... respectiv Legea şi Promisunea cercetaşului.

Chiar dacă Legea şi Promisunea Temerarului diferă de cele ale Exploratorului sau Spiriduşului, esenţa lor rămâne aceeaşi.

Atât Legea cât şi Promisiunea sunt uşor de înţeles şi ele îţi spun că trebuie să ai grijă ca felul tău de a fi şi gesturile tale să-i ajute şi să-i bucure pe cei din jurul tău.

Legea Cercetaşului

Încotro să-ţi îndrepţi paşii?

După ce ai făcut cunoştinţă cu ideea Mişcării Scout, rămâne să alegi dacă vrei sau nu să-ţi continui drumul călăuzit de aceasta. Închipuie-ţi Legea ca pe o călăuză sau o busolă care te ajută să te menţii întotdeauna în direcţia bună.

Acest drum nu este unul separat de cel al vieţii tale, din contră — te ajută să îţi regăseşti calea atunci când ai „greşit-o".

Legea temerarului

Noi, temerarii, suntem chemaţi să descoperim lumea şi să ne descoperim,
răspunzând provocărilor vârstei noastre:

1. provocarea omului din mine

mă îngrijesc
duc o viaţă sănătoasă
sunt ordonat
sunt disciplinat
sunt cinstit
îmi respect cuvântul dat,
îmi place să învăţ
sunt credincios şi respect credinţa altora
sunt îngăduitor cu alţii şi sever cu mine însumi

2. provocarea aventurii

iubesc, descopăr şi ocrotesc natura şi animalele
sunt curajos
sunt vioi
sunt plin de însufleţire

3. provocarea celor din jurul meu

sunt prietenos
sunt politicos
îmi iubesc patria şi poporul
fac zilnic o faptă bună
îi ajut pe cei care au nevoie
sunt frate cu toţi cercetaşii.

După cum ai observat, Legea este o provocare continuă de a te cunoaște pe tine și lumea din jurul tău cu tot ce înseamnă ea.

Lumea îți lansează multe apeluri. Legea îți permite să îți alegi drumul și să-ți schimbi direcția dacă este cazul. Te ajută să descoperi valorile, să stabilești o ordine a acestora și să-ți impui o linie de conduită.

În cadrul mișcării cercetășești visăm la o lume mai bună, în care fiecare să se poată exprima, să-și poată realiza proiectele și idealurile.

Promisiunea cercetașului

Cum alegi să vrei?

Ai descoperit deja valori în lumea înconjurătoare. O serie de provocări au trezit interesul tău. Ai descoperit Legea... dorești acum să te angajezi personal printr-o promisiune?

Promisiunea te face mai special?

Promisiunea temerarului

Cu ajutorul lui Dumnezeu și al celorlalți cercetași,
promit pe onoarea mea:
să răspund provocărilor temerarilor,
să trăiesc asemenea tuturor cercetașilor,
conform legii noastre.

Alegând să te integrezi în marea familie cercetășească, te afli la începutul unui drum de-a lungul căruia vei descoperi tainele naturii; vei învăța cât de importantă este o mână de ajutor întinsă celui de lângă tine la nevoie, dar cel mai important vei afla cât te ajută să te formezi pe tine ca om.

Aceasta este veriga care îi leagă pe toți cercetașii lumii în încercarea de a face această lume mai bună decât au găsit-o.

De ce să te audă şi alţii?

Angajamentul personal este foarte important pentru întregul grup. Depunându-ți promisiunea în fața celorlalți (a membrilor patrulei tale), îi iei pe aceștia drept martori, iar ei se angajează la rândul lor să te ajute în realizarea celor promise.

Odată depusă această promisiune, cercetașul se simte frate cu toți ceilalți cercetași care au hotărât deja să-și trăiască din plin viața în spiritul cercetășiei.

Cum e ceremonialul promisiunii?

Promisiunea reprezintă o sărbătoare în viața cercetașului, dar și a patrulei din face parte. Ea nu trebuie depusă oriunde și oricum, ci împrejurările și cadrul trebuie să fie potrivite fiecărui cercetaș. În timpul ceremonialului nu trebuiesc uitate deviza și salutul cercetașilor.

Ceremonialul depunerii promisiunii se termină printr-o mică sărbătoare, prin care toți cei care au fost prezenți își exprimă bucuria legată de angajamentul personal al celui care și-a depus promisiunea.

Promisiunea trebuie privită ca un început de drum, ea fiind reînnoită atunci când vei trece în următoarea etapă, cea a exploratorilor.

SALUTUL, UNIFORMA ŞI DEVIZA

Salutul

Cum salută cercetaşii?

Tribul african Ashanti folosea salutul ca semn al încrederii, ei trebuind să-şi lase jos scutul pentru a putea întinde mâna stângă — mâna inimii. De aceea BP a preferat această formulă de salut şi astăzi. Cercetaşii se salută între ei în semn de respect şi prietenie, precum şi de încredere a unuia în celălalt. De asemeni, salută la ceremonii şi alte ocazii, sau atunci când îşi depun sau reînnoiesc Promisiunea.

Toţi cercetaşii aparţin unei mari familii şi salutul îi ajută să se recunoască unii pe alţii, oriunde s-ar întâlni în lume.

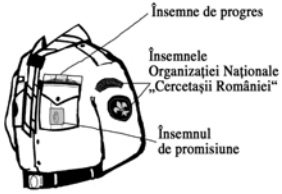
Salutul cercetăşesc se face folosind mâna dreaptă; cele trei degete centrale lipite simbolizează cele trei principii ale cercetăşiei. Degetul mare care îl acoperă pe cel mic, semnifică faptul că cel mare îl ajută pe cel mic, că cel tare îl sprijină pe cel slab.

Uniforma

De ce ai nevoie de uniformă?

Prin uniformă, cercetașii de pretutindeni se deosebesc de orice alți tineri din alte organizații sau cluburi. Este primul contact, prima imagine pe care o dă cercetășia lumii: prin felul în care știu cei ce o au să o poarte, să o îngrijească, să și-o păstreze.

Temerarul o poartă la întâlnirile grupului, în vizite, în ieșiri sau la ocazii speciale.



Cum arată uniforma temerarului?

Uniforma unui cercetaș temerar este compusă din:

1. **Eșarfa** — este triunghiulară, de culoare verde cu bordură albă de 2 cm și dimensiunea 100-65 cm. Reprezintă cel mai puternic simbol pe care-l poartă cercetașii din toată lumea și are o mulțime de utilități practice.
2. **Cămașa** — este de culoare bej cu epoleți și două buzunare mari cu clape și unul mai mic pe buzunarul stâng, pe care se atașază însemnele naționale și cele de progres.
3. **Pălăria** — este de culoare brun cu boruri largi, buzunar lateral stânga cu clapă.
4. **Pantalonii** — sunt de culoarea pălăriei, lungi sau scurți, cu croiala simplă.
5. **Însemnele (ecusoanele) naționale** — care arată că suntem membrii ai Organizației Naționale Cercetașii României.
6. **Însemnul de promisiune** — purtat de toți cei care au hotărât să se angajeze să respecte Legea Temerarului.
7. **Însemnele de progres** — sunt trei la număr, câte unul pentru fiecare pas și se obțin pe măsură ce fiecare temerar arată că a îndeplinit cerințele unei etape.
8. **Însemne de merit** — în număr de 15 și care se obțin în funcție de dorința temerarului de a se specializa într-o direcție sau alta.

Deviza

De ce „Gata Oricând!“?

După scrierea cărţii „Aids to Scouting“, BP primeşte un fanion având brodate pe el iniţialele numelui său, B.P. Ulterior, pornind de la acesta, fondatorul cercetăşiei va face prima chemare către admiratorii săi: **Be Prepared! — Gata Oricând!** Aceasta va deveni deviza cercetaşilor care însoţeşte însemnul mişcării — *floarea de crin* — semn care indica direcţia Nord pe vechile hărţi de călătorie.

Însemne de merit

Însemne de progres

Însemn de promisiune

STRUCTURA ONCR

Ce este PATRULA?

Un grup de 4-8 cercetași, plini de vise pe care vor să le înfăptuiască împreună, care vor să facă față provocărilor, care vor să învețe lucruri noi, formează o PATRULĂ. Patrula este celula de bază a cercetășiei. Fără patrulă și spiritul ei, cercetășia nu mai există.

De ce patrulă?

Fiecare cercetaș are câte o aptitudine, un talent, o îndemânare, însă adunate împreună într-o patrulă, aceste calități pot face mult mai multe decât fiecare separat.

La fel ca la prăjitură: dacă ar fi să mâncați fiecare ingredient separat, nu ar avea un gust la fel de plăcut ca și cel al prăjiturii. Cu cât patrula este mai unită, cu atât lucrurile merg mai bine, iar membrii ei se vor simți mai bine.

Cine face parte din patrulă?

Orice cercetaș își are locul într-o patrulă. Fiecare poate avea un rol important (bucătar, sanitar, trezorier, etc.) pentru patrulă, contribuind astfel prin implicare la bunul mers al patrulei.

Fiecare patrulă are specificul ei: numele patrulei, steagul și simbolul ei, un cod secret al patrulei sau chiar un imn sau dans al acesteia. Unele patrule au un loc de întâlnire secret sau chiar și reguli proprii,

care, odată stabilite, sunt respectate de fiecare membru. O patrulă bine închegată nu se întâlneşte numai în sediul cercetaşilor ci şi cu alte ocazii.

Patrula este condusă de şeful patrulei, însă deciziile care privesc viaţa şi activitatea patrulei sunt luate de către Consiliul Patrulei, unde fiecare membru are ceva de spus, democraţia fiind la ea acasă. Consiliul patrulei este condus de obicei de şeful patrulei, însă liderul unităţii este şi el prezent pentru a da uneori câte un sfat atunci când este nevoie.

Ce este UNITATEA?

Mai multe patrule de cercetaşi din aceeaşi ramură de vârstă formează o UNITATE.

De ce avem nevoie de unitate?

Activităţile, campurile, jocurile, concursurile şi activităţile în natură pot fi mai plăcute şi mai interesante dacă participă mai multe patrule.

La fel ca şi patrula, unitatea are specificul ei (nume, simboluri, steag, etc.)

Unitatea este condusă de un lider, de obicei ajutat de 2-3 lideri asistenţi. Însă, deciziile care privesc unitatea sunt luate de Consiliul Şefilor de Patrulă, din care fac parte toţi şefii de patrulă din unitate şi liderii care, ca în cazul unităţii, pot sprijini la nevoie Consiliul Şefilor de Patrulă.

Ce este un CENTRU LOCAL?

Toate unitățile dintr-o localitate formează un Centru Local, astfel comunitatea locală putând să aibă un partener prin reprezentantul tuturor cercetaşilor din comunitatea respectivă.

Fiecare Centru Local are un specific, o cultură şi o tradiție, uneori şi reguli proprii, însă fără a încălca regulile O.N.C.R.

Centrul local este condus de şeful de centru local împreună cu membrii Consiliului Centrului Local, însă deciziile majore sunt luate la Conferința Centrului Local, odată la 3 ani, la care participă liderii şi cercetaşii conform statutului O.N.C.R. Membrii consiliului centrului local au fiecare câte o responsabilitate, respectiv coordonarea unui departament (programe, secretariat, imagine, etc.) care pot avea unul sau mai mulți membri.

Ce este O.N.C.R.?

Toate Centrele Locale sunt reunite sub denumirea: „Organizația Națională Cercetaşii României“ (O.N.C.R.). Existența unei structuri naționale este necesară pentru a asigura o mai bună colaborare cu diferite instituții şi organizații (ministere, fundații, alte organizații naționale sau internaționale) şi cu structurile europene şi mondiale ale mişcării scout.

Organizația Națională este condusă de un preşedinte împreună cu membrii Consiliului Național, forul suprem de decizie fiind Conferința Națională care se desfăşoară odată la 3 ani, la care participă reprezentanții tuturor centrelor locale. La fel ca şi la centru local, există departamente naționale care sunt coordonate de un lider şi care, de obicei, au o echipă (formare, dezvoltare, trezorerie, etc). Între şedintele de Consiliu National, O.N.C.R. este condusă de un Birou Executiv, format dintr-un număr restrâns de persoane.

Z

„ Veți face un pas uriaș către fericire făcându-vă un corp solid și sănătos cât sunteți tineri, astfel încât să fiți utili și să vă bucurați de viață când veți fi adulți."

(Baden Powell)

Labirintul sănătății

IGIENA

Oricine ai fi, eşti mai mult decât piesa unei maşinării foarte sofisticate, pentru că deţii, de asemeni, cel mai avansat computer: creierul tău. Trupul şi minea ta au nevoie să fie întreţinute cu grijă! Doar având grijă de igiena ta şi a locului în care trăieşti, îţi poti păstra corpul sănătos, astfel putând să te bucuri de fiecare moment al vieţii tale.

Nu uita niciodată că este mai uşor să previi decât să tratezi!

Igiena personală

Igiena pielii

Ce rol are pielea?

Fiind graniţa între mediul intern — corpul omenesc — şi mediul extern — lumea înconjurătoare, pielea are o mare importanţă pentru menţinerea sănătăţii. Ea este cea care ne apără de frig şi căldură, de lovituri în timpul activităţilor pe care le desfăşurăm, cea care participă la reglarea (menţinerea) temperaturii corpului în hike-uri şi serile reci petrecute în cort şi nu în ultimul rând, constituie o barieră în calea pătrunderii microbilor în organism. Ştii însă că majoritatea activităţilor pe care le desfăşori în viaţa de zi cu zi expun pielea la murdărie şi lovituri.

Care sunt dușmanii pielii?

Praful și murdăria astfel acumulate se amestecă cu transpirația și grăsimea care se găsesc pe suprafața pielii. Stratul de murdărie rezultat este urât mirositor, produce mâncărimi și, dacă nu este îndepărtat la timp, astupă porii glandelor sudoripare și sebacee, împiedicând producerea transpirației și a grăsimii pielii. Acest strat de murdărie este un mediu favorabil pentru înmulțirea microbilor care pot pătrunde cu ușurință în corp prin zgârieturi, înțepături, producând infecții și boli de piele. Ca să nu mai vorbim de efectele negative ale consumării diferitelor alimente cu mâinile nespălate! Din această cauză este absolut necesară întreținerea permanentă a curățeniei pielii.

„Te simți bine în pielea ta"?

Reține că spălatul cu apă rece este un bun mijloc de înviorare, dar spălarea cu apă caldă și săpun are un efect mult mai bun pentru curățirea pielii. În plus, apa caldă are și o acțiune calmantă pentru nervi, activează circulația sanguină în tot corpul și înviorează organismul. Spălarea este bine să se facă după fiecare activitate.

Pentru a-ți menține curățenia corporală schimbă-ți cât mai des lenjeria de corp, care absoarbe transpirația și grăsimea de pe piele și se murdărește ușor, devenind un depozit de microbi.

Igiena gurii și a dinților

Cine îți atacă dinții?

Dinții necesită o îngrijire deosebită prin îndepărtarea resturilor alimentare de la nivelul lor, resturi care constituie un mediu prielnic de dezvoltare a microbilor. Folosește după orice masă periuța și pasta de dinți. În lipsa pastei de dinți, poți folosi sarea.

Există însă și o serie de alți factori care favorizează îmbolnăvirea dinților (formarea cariilor):

- consumul de dulciuri și făinoase în cantități prea mari
- spargerea între dinți a nucilor și alunelor
- consumarea excesivă a alimentelor moi.

Igiena ochilor

Cum ți se distrug ochii?

Prin intermediul ochilor se stabilesc relațiile dintre om și lumea înconjurătoare. Activitățile noastre cercetășești se desfășoară solicitând permanent ochii, ceea ce presupune respectarea unor reguli igienice de prevenire a tulburărilor de vedere.

Ochii obosesc la o activitate prelungită în condiții neigienice (lumină prea puternică sau prea slabă). Evită să te scalzi în apă murdară, obișnuiește-te să nu duci mâinile murdare la ochi și să-i ferești de fum, praf, soare, lovituri sau corpi străini.

Igiena urechilor

Cum îți îngrijești urechile?

Urechile, cele datorită cărora avem posibilitatea să auzim (percepem) frumusețea „sunetului" naturii, trebuie ajutate să-și îndeplinească pe deplin misiunea prin îndepărtarea murdăriei, prafului și „dopului de ceară" acumulate deseori aici. Toate acestea, în cazul existenței lor, duc la scăderea treptată sau bruscă a auzului, la una sau ambele urechi, senzație de greutate și înfundare a urechii.

Este important de știut că în timpul scăldatului și al înotului trebuie evitată pătrunderea apei reci în ureche pentru că se pot produce tulburări de echilibru și chiar înecul.

Igiena nasului

Și nasul contează?

Nasul, ca și celelalte părți ale corpului omenesc, are și el nevoie de o igienă permanentă.

Acesta se suflă într-o batistă curată, personală, care nu se împrumută. Se suflă ușor, fiecare nară separat, pentru a evita pătrunderea în urechi a microbilor, ceea ce se întâmplă când se suflă ambele nări odată.

Igiena îmbrăcămintei

Cum îți alegi îmbrăcămintea?

Îmbrăcămintea apără corpul de frig, umezeală, razele soarelui, praf, murdărie, lovituri. Pentru a îndeplini acest rol de apărare, ea trebuie să fie rea conducătoare de căldură, dar permeabilă pentru aer, să fie curată, adaptată dimensiunilor corpului, vârstei, activității și anotimpului.

Cu cât stratul de îmbrăcăminte este mai gros ca țesătură și ca număr de straturi, cu atât se păstrează mai bine căldura corpului. În sezonul cald, se poartă țesături subțiri, deschise la culoare, în timp ce iarna hainele vor fi de culoare închisă pentru a absorbi la maxim căldura solară.

Țesăturile cu mulți pori (de lână) asigură eliminarea transpirației de pe piele, în timp ce hainele impermeabile nu lasă transpirația să se evapore, producând încălzirea prea mare a corpului.

Hainele prea înguste, gulerele strâmte, cordoanele care strâng talia îngreunează respirația și activitatea inimii.

Câtă atenție acorzi hainelor?

Pentru păstrarea curățeniei corporale, schimbă-ți și spală-ți hainele cel puțin săptămânal, iar pe cele care nu se pot spăla scutură-le și perie-le deoarece ele se murdăresc atât în interior cât și la exterior prin praful și microorganismele din aer.

Ciorapii (șosetele) trebuie să fie întotdeauna curați și bine întinși pe picior pentru a nu produce răni. În diferitele hike-uri prin care mergi este indicat să îți iei ciorapi de lână care absorb transpirația și astfel piciorul nu va sta ud. Nu folosi ciorapi rupți. Aceștia pot produce rosături și astfel ai șansa de a nu îți putea continua traseul.

Igiena încălțămintei

Ce încălțăminte îți alegi?

Încălțămintea este bună numai dacă are forma și dimensiunile potrivite piciorului. Evită folosirea bocancilor și a pantofilor prea largi deoarece produc rosături. Cât privește încălțămintea prea strâmtă,

aceasta provoacă tulburări în circulația sângelui, deformarea degetelor, bătături. O încălțăminte bună este cu 1-1,5 cm mai lungă decât piciorul, lăsând liberă mișcarea degetelor (în bocanci sau pantofi).

Igiena la locul de camp

Îţi pasă de condiţiile din campuri?

Locul de camp, cel puțin pe perioada campului, nu este altceva decât casa noastră. Păstrarea acestuia în condiții igienice aduce după sine desfășurarea activităților în curățenie și frumusețe, lipsită de tot felul de obiecte aruncate pe ici - pe colo. Nu ești acolo să „înfrumusețezi" natura cu hârtii, cutii de conserve etc., ci dimpotrivă, să o protejezi și să o conservi cât de bine poți.

Cum poţi preveni îmbolnăvirea în timpul campurilor?

Cortul

Este indicat să-l deschizi, golești și aerisești în fiecare dimineață. Nu mătura în cort cu mătura uscată, deoarece acumularea prafului constituie un mediu favorabil dezvoltării microorganismelor. Excepție face cazul în care plouă. După ploaie acordă-ți puțin timp pentru uscarea completă a acestuia.

Izoprenul e bine să fie mereu întors.

Sacul de dormit trebuie scos și aerisit zilnic.

Gunoaiele

Depune-le în locuri special amenajate. Adună-le în pungi de plastic etc. și leagă-le pentru a le feri de animale.

Vesela

Se spală și se usucă după fiecare masă la spălător. Apa folosită arunc-o în groapa special amenajată pentru aceasta.

Ai încercat vreodată așa ceva?

- Fixează-ți o oră pe zi pentru o „revizuirea generală“ a igienei personale (păr, unghii, urechi etc.) și dacă ceva nu e în regulă, fă „reparațiile“ necesare. Încearcă să respecți pe cât posibil această regulă.
- Aplică jocul „Zorro“ în campuri:

Zorro poate fi oricare persoană din camp, însă aleasă și știută doar de șeful campului.

Misiunea lui este să adune în secret toate lucrurile împrăștiate prin camp (săpun, veselă, cărți, haine etc. …chiar și saci de dormit).

În locul lor lasă câte un bilețel cu litera Z și predă acele lucruri șefului de camp care le va păstra până ce Zorro va fi descoperit.

Când cineva are o bănuială sau îl prinde pe Zorro asupra faptului, Zorro va fi judecat într-un „tribunal“ care va hotărî dacă este sau nu vinovat. Se alege un avocat al acuzării si un avocat al apărării. Se aduc probe și, dacă i se demonstrează vinovăția, Zorro va fi pedepsit și se returnează lucrurile.

Dacă nu se descoperă cine este Zorro, acesta scapă de pedeapsă, iar lucrurile se returnează la sfârșitul campului.

Atenție la Zorro falși!!! Se permite UN SINGUR Zorro!!!

ABC-UL PRIMULUI AJUTOR

Scena unui accident grav poate fi înspăimântătoare. Deseori martorii pot fi prea şocaţi pentru a ajuta. Încearcă să stai calm şi să foloseşti deprinderile pe care le ai în cel mai bun mod posibil.

Dacă mai multe persoane autorizate să dea primul ajutor sunt în preajmă, spune-le că eşti cercetaş şi că eşti gata să ajuţi. Te pot trimite să aduci ajutoare, să supraveghezi accidentatul sau doar să stai de o parte. Oricum, rolul tău trebuie să fie pozitiv. Încrederea ta poate ajuta altora stăpâniţi de frică.

Ce este primul ajutor?

Este prima îngrijire dată victimei unui accident (de orice fel). Aceasta necesită o atenție deosebită în scopul obținerii unei stări stabile până la venirea personalului medical.

Obiectivele primului ajutor:

- să îndepărteze pericolele ce amenință viața
- să protejeze un rănit sau o persoană bolnavă
- să ofere primele îngrijiri medicale necesare victimei.

Ce trebuie să faci când te afli la locul unui accident?

1. **apropie-te** cu grijă și fii prudent pentru a nu fi rănit tu însuți
2. **evaluează** starea fiecărei victime (examinează fiecare accidentat)
3. **cheamă ajutor** de specialitate sau trimite pe cineva după ajutor

4. tratează fiecare victimă în funcție de gravitatea leziunilor fiecăreia. În primul rând tratează situațiile grave — acestea sunt cele care pot pune în pericol viața:

- ☞ Oprirea respirației
- ☞ Nu are puls
- ☞ Sângerare severă
- ☞ Otrăviri interne

Dacă îți vine ajutor, ține victima confortabil. Urmărește fiecare schimbare a stării persoanei în cauză.

1. Apropie-te cu grijă

Cum să te apropii?

Privește în jur pentru a observa ce a provocat accidentul, apoi asigură-te că nu faci rău apropiindu-te de victimă. Fii atent la firele electrice, la trafic, la locurile alunecoase și alte obstacole care ți-ar putea pune și ție viața în pericol.

2. Evaluează

Care situații pot pune în pericol viața accidentatului?

În momentul în care ajungi în preajma unei persoane rănite, fă o mică evaluare. Evaluarea nu trebuie să ia mai mult de 15 - 20 de secunde. Dacă persoana respectivă pare conștientă, vorbește cu ea și încearcă să afli ce s-a întâmplat și cum se simte. Uită-te la accidentat și încearcă să vezi ce răni are. Este foarte important să-ți dai seama ce îi poate amenința viața și ce poate aștepta.

De cele mai multe ori ajutorul pe care-l dai este pentru zgârieturi mici, vânătăi etc. În aceste cazuri ai suficient timp să decizi ce să faci pentru ca apoi să acționezi.

Pe de altă parte, oprirea respirației, lipsa pulsului, sângerările masive sau otrăvirile sunt denumite

situații grave deoarece ele necesită tratament urgent pentru salvarea vieții victimei. Acestea necesită o mare atenție în acordarea primului ajutor.

Trebuie să îți răspunzi la următoarele întrebări:

Respiră? Pune urechea lângă nasul și gura victimei unde poți auzi și simți mișcările aerului. Privește dacă pieptul i se ridică și coboară.

Îi bate inima? Ia pulsul la artera de la gât (de dedesubtul urechii).

Sângerează? Deschide-i cămașa sau alte haine care ar putea ascunde de privirile tale răni sau tăieturi.

Sunt dovezi ale otrăvirii? Evaluează aspectul și comportamentul victimei, precum și alte semne sugestive asupra a ceea ce ar fi putut înghiți victima.

3. Cheamă ajutor

La cine poți apela?

De cele mai multe ori acesta constă doar într-un simplu telefon. Poți chema **Salvarea** la numărul de telefon **961** sau folosi o carte de telefon a regiunii respective pentru a identifica cel mai apropiat spital. În cazul în care ești pe munte este bine să știi întotdeauna unde e cea mai apropiată cabană și numărul de telefon al **Salvamontului** din zona respectivă.

O persoană rănită ușor e bine să fie transportată înspre serviciul de urgență. În cazul în care însă este grav rănită, cel mai bine este să îi acorzi primul ajutor la locul accidentului și să trimiți 2-3 cercetași după ajutor.

Următoarele informații trebuie să ajungă la persoanele specializate în a acorda îngrijiri medicale:

- locul accidentului și locul în care vă aflați
- exact ce s-a întâmplat
- descrierea rănilor
- de cât timp au fost povocate

- dacă victima a primit vreun tratament și în ce a constat acesta
- numărul persoanelor aflate cu victima și nivelul lor de pregătire medicală
- de ce asistență și echipament este nevoie, incluzând mâncare, adăpost sau asistență pentru celelalte persoane de la locul accidentului.

4. Tratează

Cum acorzi primul ajutor propriu-zis?

După ce ai făcut evaluarea rapidă și ai chemat sau trimis după ajutor de specialitate, începe să acorzi urgent primul ajutor. Mai multe persoane lucrând împreună pot trata diferite simptome. Când ești singura persoană care acordă primul ajutor, începe prin a trata lucrurile care pun cel mai mult în pericol viața victimei.

Dacă nu respiră?

Dacă sistemul respirator pare a fi liber însă victima nu respiră, trebuie recurs la respirația artificială:

1. Plasează o bucată de tifon sau o batistă peste gura victimei. Astfel veți fi amândoi protejați de bolile transmisibile pe cale orală.
2. În timp ce menții capul victimei puțin dat pe spate, astupă-i nările, acoperă gura victimei cu propria ta gură și suflă pentru a-i umple plămânii cu aer. (În cazul unui copil astupă cu gura, atât gura cât și nasul victimei). Urmărește pentru a vedea dacă pieptul se umflă (se ridică).
3. Eliberează gura și urmărește dacă pieptul victimei coboară atunci când expiră.

4. Repetă procedeul de aproximativ 10-15 ori pe minut. Pentru asigurarea acestui ritm, numără 1-2 în timp ce inspiri și 3-4 în timp ce expiri și sufli aerul în gura și pieptul victimei.

Dacă pieptul victimei nu se ridică și nu se coboară, înseamnă că aerul nu ajunge în plămâni. Ajutorul medical este vital.

Reia respirația artificială. Continuă până la sosirea unui medic sau până când devine imposibil din punct de vedere fizic, pentru tine, să continui.

Dacă nu are puls (nu îi bate inima)?

Dispariția pulsului reprezintă o stare de maximă urgență. Solicită sprijin medical și nu efectua manevre decât dacă nu ai altă soluție. Pentru aceasta, aplică o lovitură puternică cu pumnul în regiunea sternului (osul pieptului), iar dacă bătăile cardiace nu au revenit, începe efectuarea masajului cardiac extern. Apasă toracele — spre baza sternului — suficient de puternic pentru a înfunda toracele cu 3-4 cm.

Atenție!

Există riscul producerii unor fracturi ale coastelor!

Pentru realizarea manevrei, culcă victima pe un plan dur, încrucișează-ți mâinile cu cele două palme suprapuse în regiunea amintită și lasă-te cu greutatea corpului pe pieptul accidentatului, în ritmul de 80 apăsări pe minut.

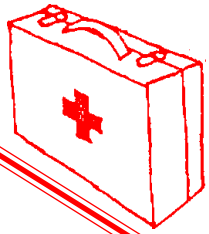
În cazul copiilor, pentru a nu exercita o presiune prea mare, încrucișează-ți doar câte 2 degete de la fiecare mână și apasă în dreptul sternului.

Dacă nici nu respiră și nici nu are puls?

Un accident sau o situație care-i cauzează unei persoane oprirea respirației, poate de asemenea să-i oprească inima. Într-un asemenea caz trebuie să recurgi la resuscitarea cardio-respiratorie (RCR), care asigură respirația victimei și păstrarea circulației sanguine.

La 5 apăsări pe stern faceți o insuflare de aer în gura victimei, dacă există două persoane. În cazul în care realizezi singur manevra, fă 2 insuflații la 15 compresiuni. Este însă preferabil ca fiecare manevră să fie executată de câte o persoană diferită.

TRUSA DE PRIM-AJUTOR



Ce ar trebui să conţină o trusă de prim-ajutor?

- feşe — pentru fixarea compreselor
- comprese sterile — pentru realizarea pansamentelor
- benzi elastice — pentru favorizarea imobilizării zonei rănite
- plasturi de diferite mărimi şi forme
- leocoplast
- dezinfectant pentru curăţarea rănilor
  - apă oxigenată (50 — 100 ml)
  - rivanol soluţie 1% (50 — 100 ml)
  - alcool sanitar 40% (50 — 100 ml)
  - cloramină 1%
- algocalmin — calmant împotriva durerilor
- paracetamol — în cazul gripei sau febrei
- aspirină — pentru prevenirea febrei musculare, gripă, febră
- saprosan sau furazolidon — pentru stoparea diareei şi alte probleme digestive
- ciocolax — în caz de constipaţie
- bicarbonat de sodiu 10g (o lingură dizolvată într-un sfert de pahar de apă), dicarbocalm sau Smecta — pentru dureri de stomac
- calciu efervescent
- emetiral — stări de greaţă, vomă şi „rău de maşină“
- faringosept sau fenosept — dureri de gât
- antibiotice (de ex. ampicilină, oxacilină)
- apă distilată
- ser fiziologic
- seringă cu ac de unică folosinţă
- foarfecă
- pensetă — pentru îndepărtarea corpilor străini
- agrafe de siguranţă
- batistă curată
- hârtie şi creion

Atenție!

Este indicat ca în interiorul cutiei în care se află trusa de prim-ajutor să se găsească notat numărul de telefon de la Salvare (961).

Hemoragiile
(sângerările)

Ce sunt hemoragiile?

Hemoragiile sunt scurgeri ale sângelui în afara vaselor sanguine.

Hemoragiile pot fi de două feluri:

- *hemoragii externe* — caracterizate prin scurgerea sângelui în afara corpului
- *hemoragii interne* — în care sângele nu se vede deoarece acesta se scurge în interiorul corpului uman.

În funcție de felul vaselor care au fost afectate, hemoragiile pot fi:

- *hemoragii arteriale* — recunoscute după culoarea roșu-aprinsă a sângelui care țâșnește în jeturi în funcție de bătăile inimii;
- *hemoragii venoase* — care se recunosc după culoarea roșu-închisă a sângelui care se scurge continuu;
- *hemoragii capilare* — sângerarea este mai puțină, asemănătoare picăturilor de rouă; de regulă acestea încetează singure.

Cum tratezi hemoragiile?

Primul ajutor:

- aplică o compresă sterilă și apăsă constant asupra punctului de unde curge sângele
- ridică, dacă e posibil, membrul rănit deasupra nivelului inimii
- aplică un bandaj după ce s-a oprit sângerarea
- calmează durerea dacă e cazul prin administrarea unui calmant cum ar fi algocalminul

Atenție!

NU desfă frecvent bandajul pentru a verifica starea zonei unde s-a produs hemoragia!

Pentru oprirea hemoragiei se poate aplica și garoul; această soluție se adoptă doar în cazul în care sângerarea nu poate fi altfel stopată, iar victima este în pericol de moarte.

Tratamentul hemoragiei nazale:

- dacă accidentatul stă în picioare e bine ca acesta să se aplece înainte și să-și strângă ambele nări aproximativ 5 — 10 minute
- dacă accidentatul stă culcat, apasă-i nările, pune-i comprese reci pe frunte și cap, ridică-i brațul de pe aceeași parte cu nara din care curge sângele, apoi tamponează-i nara cu apă sărată sau spirt. Ai însă grijă să nu le tragă pe nas.

Știai că...

Dacă am lega toate vasele sanguine ale unei persoane unele de altele, am face un „lanț" care ar înconjura de 2 ori Pământul?

Intoxicații

Cum apar intoxicațiile?

Intoxicațiile sunt determinate de pătrunderea (voluntară sau involuntară) a unei substanțe toxice în organism.

Intoxicațiile cu ciuperci

Simptome: dureri de burtă, amețeli, tremurături, frisoane, palpitații ale inimii, delir, leșin.

Cum tratezi intoxicația cu ciuperci?

Primul ajutor:

- provoacă voma doar dacă persoana este conștientă
- dă-i multă apă
- așază persoana într-o poziție laterală stabilă
- transportă persoana la spital

Vărsătura se poate provoca prin gâdilarea omușorului cu un deget sau o pană, printr-o cantitate mare de apă călduță cu sare sau cu ajutorul făinii de muștar — o lingură la un pahar de apă călduță, la fiecare 3 minute.

Cum procedezi cu diferite substanţe?

Împotriva **intoxicaţiilor cu baze** (var nestins, sodă caustică) se administrează oţet, lămâie, sare de lămâie dizolvată în apă.

Atenţie! NU se provoacă vărsătura!!!

În cazul **intoxicaţiilor cu esenţă de oţet, apă tare**, se administrează lapte dulce, apă de var.

Atenţie! NU se provoacă vărsătura!!!

Ce faci în cazul plantelor toxice?

În cazul în care pielea a fost pusă în contact îndelungat cu **plante toxice** (mătrăgună, iederă otrăvitoare), *primul ajutor* constă în:

- spală zona afectată cu multă apă
- încearcă să menţii persoana respectivă cât mai calmă
- transportă bolnavul la spital.

Leşinul

Când apare leşinul?

Leşinul apare atunci când creierul nu primeşte îndeajuns oxigen.

Cauze: urcarea prea rapidă, poziţia verticală prelungită, frica, veştile proaste sau respirarea unui aer rarefiat.

Simptome: o persoană în pragul leșinului poate fi palidă sau poate simți amețeli, urmate apoi de căderea la pământ.

Ce faci când cineva leșină?

Primul ajutor:

- menține victima în poziție orizontală până când își revine
- descheie-i hainele la gât
- spal-o pe față cu apă rece

Atenție!

Dacă starea victimei nu se îmbunătățește imediat cere ajutor medical.

Dacă ți se întâmplă vreodată să ai senzația de leșin, așază-te și pune-ți capul între genunchi sau întinde-te și ridică picioarele.

Plăgi

Ce este plaga?

Plaga este o ruptură a țesuturilor provocată de un accident (rănire, arsură, împușcare) care determină hemoragie externă.

Cum tratezi plăgile?

Primul ajutor:

- curăță rana cu apă și săpun (mergând dinspre interior spre exterior)
- aplică un dezinfectant ușor (apă oxigenată)
- aplică un pansament steril

În cazul oricărei plăgi este indicat vaccinul antitetanic deoarece unii microbi existenți pe sol pot pătrunde în corp chiar și printr-o plagă mică.

În cazul unei plăgi provocate de o mușcătură este recomandat vaccinul antirabic (împotriva turbării).

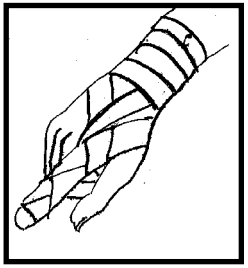
Atenție!

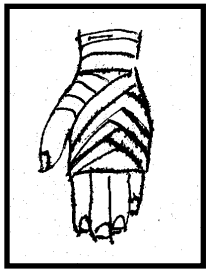
- NU pune vată direct pe rană.
  Aceasta lasă scame care pot provoca infecții.
- NU pune pe rană soluții puternic iritante
  (de ex. spirtul pus direct pe rană).
- NU strânge prea tare pansamentul, dar nici nu-l lăsa prea larg.

Fixarea pansamentului:

Menținerea pansamentului se face de obicei cu ajutorul feșelor (în cazul în care îți lipsesc feșele, poți folosi și baticuri, bucăți de pânză sau chiar eșarfa). Fașa se derulează întotdeauna începând de la extremitatea membrului spre baza lui. Prima tură se aplică la câțiva centimetri sub rană, pe o zonă sănătoasă de piele, următoarele petrecându-se astfel încât fiecare tură să acopere jumătate din tura de fașă precedentă.

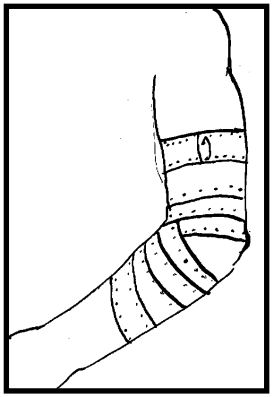
Care sunt plăgile mai des întâlnite?





La mână:

Începe pansarea cu 2 - 3 ture circulare la nivelul încheieturii, continuând apoi cu ture „în 8“: Pentru degetele mâinii se folosesc fețe înguste, pansând fiecare deget separat, sau, când nu este posibil, mai multe degete la un loc, aplicând comprese între ele. Pansamentul se fixează „în 8“ sau „în spirală“.



La antebraț, braț, gambă, coapsă:

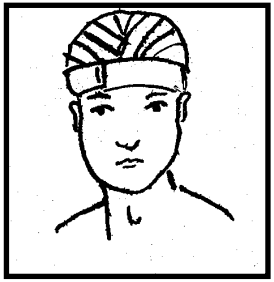
Pansamentele se realizează prin ture circulare.

La cot și genunchi:

Fixează pansamentul prin ture de fașă „în spirală“, începând cu 2 - 3 ture circulare la jumătatea labei piciorului.

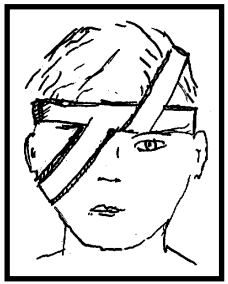
La cap:

Tipică este capelina. Aceasta începe cu două ture circulare, trecute pe frunte, deasupra ochilor și a sprâncenelor. Fixează apoi fașa cu mâna, după care pliază fașa prin câteva mișcări de dute - vino ce pornesc de la frunte și ajung la ceafă și invers până acoperi tot capul. Capetele fețelor se fixează apoi cu câteva ture circulare.



La nas şi bărbie:

Realizează pansamentul în praştie, folosind o fâşie de tifon de 30 - 50 cm., despicată la capete având o parte centrală nedespicată. Aceasta din urmă se aplică la nivelul plăgii, legând capetele tăiate încrucişat după ceafă pentru bărbie şi după urechi pentru nas.



La ochi:

Se foloseşte bandajul oblic.

La torace şi abdomen:

Pansamentul se realizează folosind feşe late, prin ture simple.

Leziuni ale ochilor

Leziunile sunt cauzate de pătrunderea diferiților corpi străini în ochi.

Cum îngrijeşti ochii?

Prim ajutor:

- aplică o compresă și bandajează ambii ochi astfel încât accidentatul să nu mai fie nevoit să-i miște, evitând astfel durerile puternice
- dacă accidentatul are în ochi detergent sau alte substanțe chimice, fă spălături, folosind multă apă pentru eliminarea acestora. Pentru o curățire cât mai eficientă trage pleoapele în sus, fapt care va permite spălarea unei suprafețe mai mari a ochiului. Apa trebuie să fie călduță, iar jetul nu trebuie să fie prea puternic.

Atenție! Evită frecarea ochilor!!!

Înțepături și mușcături

ÎNŢEPĂTURI DE INSECTE

Cât sunt de periculoase înţepăturile de insecte?

Dacă bănuiești că insecta este veninoasă, solicită sprijinul medicului.

Dacă victima este alergică la înțepături de insecte, de asemenea cere ajutor medical.

Cum tratezi înţepăturile de albine şi viespi?

Primul ajutor:

- scoate uşor partea vizibilă a acului, fără a-l strânge prea tare, cu ajutorul unei pensete sau a vârfului unui ac sterilizat la foc, evitând folosirea unghiilor; nu strânge acul prea tare pentru a nu produce eliminarea veninului din el.
- spală zona înţepată cu apă rece pentru a reduce durerea şi mâncărimea
- aplică o compresă rece.

În cazul înţepăturilor de albine, pentru a calma durerea, foloseşte săpunul, în timp ce în cazul înţepăturilor de viespi, aplică oţet sau lămâie.

Atenţie!

O înţepătură în zona capului sau a gâtului poate provoca sufocare.
În locurile cu ţânţari, foloseşte spray-uri, alifii sau alte metode de evitare a acestora.

MUŞCĂTURI ALE CĂPUŞELOR

Ce sunt şi cum scapi de căpuşe?

Căpuşele sunt animale mici, cu carapace dură, care îşi îngroapă capul în piele.

Primul ajutor:

- prinde-o cu o batistă aproape de piele şi scoate-o uşor afară; nu strânge de ea şi nu o răsuci brusc pentru că ar putea rămâne părţi din gura capuşei sub piele

- spală bine rana cu apă și săpun
- aplică un antiseptic

Atenție!

După ce ai avut de-a face cu o căpușă, spală-te pe mâini foarte atent.

Cum te poți feri de căpușe?

Protejează-te ori de câte ori ești pe un teritoriu cu căpușe prin purtarea unor pantaloni lungi și a unei bluze cu mâneci lungi. Încheie-te la gât și bagă-ți marginile pantalonilor în bocanci sau șosete. Controlează-te în fiecare zi, în special în părțile păroase ale corpului și îndepărtează imediat orice căpușă ai găsi.

MUŞCĂTURI DE ŢÂNŢARI SAU FURNICI

Ce faci cu mușcăturile de țânțari sau furnici?

Primul ajutor:

- aplică asupra mușcăturii praf de copt
- în cazul în care se umflă, aplică o compresă rece.

MUŞCĂTURI DE CÂINI ŞI PISICI

Cât de periculoase sunt muşcăturile de câini şi pisici?

Dacă muşcătura unui câine, a unei pisici sau a oricărui alt animal pătrunde dincolo de piele, aceea nu este o rană obişnuită. Animalul poate avea rabie (turbare), o boală mortală ce se transmite prin saliva unor mamifere. Singurul mod prin care se poate afla acest lucru este prin prinderea şi testarea animalului respectiv de către doctorii specializaţi.

Primul ajutor:

- freacă rana cu apă şi săpun pentru a îndepărta saliva
- acoperă rana cu un bandaj steril şi du victima la un doctor cât de repede posibil

Nu te supune pericolului încercând să prinzi animalul.

MUŞCĂTURA DE ŞARPE

Cum tratezi muşcătura de şarpe?

Şerpii sunt prezenţi în foarte multe zone ale ţării, dar muşcăturile lor sunt rare. Şerpii încearcă să evite contactul cu oamenii şi mușcă doar atunci când simt vreun pericol.

Muşcătura unui şarpe neveninos cauzează doar răni mici, în timp ce muşcătura unui şarpe veninos cauzează dureri ascuţite şi usturătoare. Zona muşcăturii se poate umfla devenind decolorată.

Primul ajutor în cazul șerpilor neveninoși:

- mușcătura unui astfel de șarpe cere doar o acțiune de prim-ajutor obișnuită în cazul rănilor mici
- spală cu apă și săpun
- aplică un antiseptic.

Primul ajutor în cazul șerpilor veninoși:

- stai calm
- aplică un bandaj strâns între mușcătură și inimă
- spală zona mușcăturii
- tratează persoana de șoc și nu-i da nimic să bea
- transportă persoana de urgență la spital.

Cum te poți feri de mușcăturile de șarpe?

Folosește un băț cu care să controlezi tufișurile și pietrele din fața ta atunci când mergi prin astfel de zone. Fii atent unde îți pui mâinile atunci când aduni lemne pentru foc sau când faci escaladări. În zonele cu risc, este indicat să purtați pantaloni lungi și încălțăminte înaltă, să mergeți zgomotos pentru a speria șerpii și să evitați mersul în zone cu mărăcinișuri.

Entorse, luxații, fracturi

Ce lasă oasele să se miște?

Cele care permit oaselor să se miște în diferite direcții, rămânând totuși bine legate între ele, sunt articulațiile. Acestea permit mușchilor să manevreze scheletul în timpul nenumăratelor activități, ușurând mișcarea corpului.

Articulația este formată din cele 2 oase care se îmbină, fiind susținute de ligamente prinse de oase. Rolul ligamentelor este să protejeze articulația de deplasările oaselor care depășesc limita obișnuită.

Ce sunt entorsele?

Entorsele sunt leziuni determinate de ruperea sau deplasarea ligamentelor ce țin oasele legate între ele.

Semnele caracteristice ale unei entorse sunt: durerea și umflătura.

Cum tratezi entorsele de gleznă?

Primul ajutor:

- ridică cu grijă piciorul
- aplică un bandaj elastic strâns
- scade temperatura prin aplicarea de gheață pe bandaj
- ține piciorul respectiv în repaus complet
- transportă bolnavul la spital

Ce sunt luxațiile?

Luxațiile sunt leziuni determinate de ieșirea oaselor de la locul lor, pierzându-se total sau parțial contactul dintre ele.

Spre deosebire de entorse, pe lângă umflătură și durere apare și deformarea încheieturii și imposibilitatea de mișcare a membrului afectat.

Cum tratezi luxațiile?

Primul ajutor:

- imobilizează provizoriu membrul afectat în poziția rezultată după luxație
- transportă rănitul la spital

Atenție!

NU încerca repoziționarea oaselor!!!

Ce sunt fracturile?

Fracturile sunt leziuni determinate de ruperea sau fisurarea oaselor.

O fractură se poate recunoaște prin prezența durerilor, umflarea zonei respective, reducerea posibilității de mișcare, deformarea zonei afectate, mișcări nenaturale, scurtarea membrului afectat, iar uneori poate apărea și modificarea culorii pielii datorată sângerării.

Fracturile pot fi:

- închise, caz în care pielea nu este străpunsă de către oasele fracturate
- deschise, situație în care osul străbate pielea, putând fi văzut

O fractură deschisă este mai periculoasă deoarece permite microorganismelor să infecteze atât rana cât și osul. De aceea, o fractură deschisă trebuie ținută cât mai curată posibil.

Cum tratezi fracturile?

Primul ajutor:

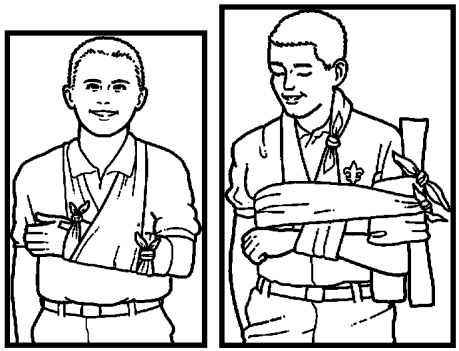
- acoperă rana și oprește sângerarea
- imobilizează zona fracturată cu ajutorul atelelor
- transportă rănitul la spital

Atenție!

NU încerca punerea oaselor la loc!!!

Fracturi în partea de jos a brațului

Atela trebuie să mențină nemișcate palma și antebrațul. Fixând mâna în atele, într-o buclă agățată de gât și ridicând puțin antebrațul, imobilizează și încheietura cotului.



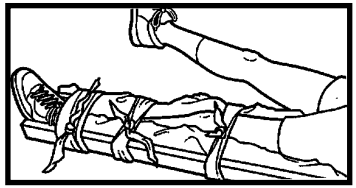
Fracturi în partea de sus a brațului

Leagă o atelă în exteriorul porțiunii de sus a brațului. Poziționează brațul într-o buclă agățată de gât, cu antebrațul puțin ridicat, apoi folosește o eșarfă pentru a fixa partea de sus a

brațului de partea laterală a corpului. Corpul însuși va acționa ca o atelă pentru a imobiliza cotul și umărul.

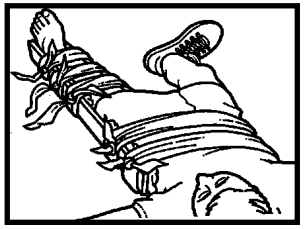
Fracturi de claviculă sau umăr

Poziționează antebrațul într-o buclă legată de gât, cu palma ridicată mai sus decât cotul, apoi leagă partea de sus a brațului de partea laterală a corpului, folosind o eșarfă mai largă. Nu este necesară nici o atelă.



Fracturi în partea de jos a piciorului

Folosește două atele de lungime potrivită pentru a ajunge de la mijlocul coapsei până la călcâi. Poziționează câte o atelă de fiecare parte a porțiunii fracturate și leagă-le una de cealaltă.



Fracturi în partea de sus a piciorului (ale femurului)

Pentru astfel de fracturi se folosesc două atele căptușite, una pe partea din exterior a piciorului de la călcâi până sub braț, cealaltă de la călcâi până între picioare. Leagă atelele între ele.

Atenţie!

Mușchii din partea de sus a piciorului sunt destul de puternici pentru a trage capetele osului fracturat în carne, provocând astfel o hemoragie. Din acest motiv, pacientul nu trebuie transportat, până când nu este aplicată o atelă rigidă de către personalul specializat. O fractură a coapsei poate însemna o amenințare pentru viața pacientului. Așadar este necesar să chemi de urgență ajutor medical.

Cum să realizezi o buclă?

Susține brațul printr-o buclă confecționată dintr-o eșarfă de cercetaș sau dintr-un bandaj triunghiular. Fă un nod în vârful eșarfei. Plasează bucla peste piept cu nodul la cotul mâinii rănite și unul dintre capete peste umărul opus. Adu capătul liber al buclei peste celălalt umăr și leagă capetele între ele în spatele gâtului cu un nod.

Cum foloseşti atelele?

Atela este orice material solid care poate fi atașat unei porțiuni fracturate pentru a preveni mișcarea osului, fapt care ar putea provoca și alte răni și ar spori durerea.

- trebuie să fie rigidă – folosește la confecționarea lor orice îți stă la îndemână — plăci, crengi, bețe de hike, mânere de lopeți, bucăți de bețe de cort, barele metalice de pe spatele rucsacului etc.
- nu trebuie să fie grea
- atela trebuie să fie suficient de lungă astfel încât să cuprindă atât încheietura de deasupra cât și cea de dedesubtul fracturii
- evită să strângi prea tare pentru a nu opri circulația sângelui;

- pentru a evita strângerea prea puternică sau frecările, învelește atelele cu vată, fețe, pături, perne sau orice alt material moale;
- fixează atelele și învelișul lor cu fulare, batiste, bandaje, bucăți de haine sau orice altceva ai la îndemână.

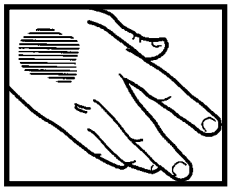
Arsurile

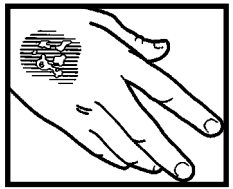
Ce sunt arsurile?

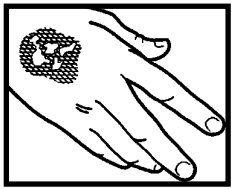
Arsurile sunt leziuni ale pielii provocate de lichide în fierbere, de obiecte calde, de agenți chimici (acizi, baze, fosfor), de electricitate sau de agenți radioactivi.

În funcție de gradul de afectare a pielii și profunzimea arsurii, se pot împărți în:

- arsură de gradul I: leziuni superficiale, piele uscată, dureroasă, uneori urmată de descuamarea pielii.
- arsură de gradul II: leziuni superficiale, piele roșie dureroasă, băsici umplute cu lichid.
- arsură de gradul III: leziuni mai adânci, foarte grave care afectează toate straturile pielii, piele cenușie, nedureroasă.







Arsurile termice:

Cum tratezi arsurile termice?

Primul ajutor în cazul arsurilor ușoare:

- îndepărtează hainele nelipite de corp din jurul zonei afectate
- răcește zona cu apă rece până la diminuarea durerii
- acoperă rana cu un pansament steril, uscat
- dă-i bolnavului să bea lichide (ceai, lapte)
- urmărește și verifică respirația
- transportă rănitul la spital

Atenție!

În cazul arsurilor grave:

- NU îndepărta hainele celui în cauză
- NU curăța arsura
- NU sparge bășicile

Aplică doar un pansament steril uscat. Transportarea la cel mai apropiat spital este obligatorie! Pentru calmarea durerii se poate administra un algocalmin.

Arsurile chimice:

Cum tratezi arsurile chimice?

Primul ajutor:

- dezbracă victima
- spală zona afectată cu apă din abundență
- aplică un pansament steril
- transportă persoana în cauză la spital

În cazul unei arsuri provocate de o bază se poate aplica pe zona afectată apă cu oțet sau zeamă de lămâie. Dacă arsura a fost provocată de un acid, este indicată aplicarea de lapte dulce sau albuș de ou.

În cazul în care substanța chimică a fost înghițită, NU provoca vărsătura, du persoana de urgență la prima unitate sanitară.

Canicula

Cum te poţi feri de caniculă?

Atunci când temperaturile sunt ridicate corpul tău se adaptează pentru ca tu să te menții în formă. Îl poți ajuta consumând cât mai multe lichide și adăpostindu-te în locuri umbroase când îți este prea cald. Este recomandat să-ți planifici lucrul sau joaca dimineața sau seara când este mai răcoare, decât după-amiaza când temperaturile sunt ridicate. De asemenea, este recomandat să porți haine de culori deschise și să-ți acoperi capul cu o pălărie sau șapcă.

Deshidratarea

Simptome:

- oboseală
- dureri de cap și dureri ale corpului
- confuzie.

Cum poţi preveni deshidratarea?

Consumând multe lichide. Acest lucru este ușor de realizat vara, când setea este prezentă deseori, însă este la fel de important și atunci când vremea este rece și nu ai întotdeauna poftă să bei lichide.

Insolația

Cum apare insolaţia?

Insolația apare ca urmare a expunerii îndelungate la razele soarelui.

Apariția insolației poate fi determinată de:

- umiditatea crescută
- bolile de inimă
- transpirația redusă de o îmbrăcăminte necorespunzătoare
- alcool

Simptome: dureri de cap, amețeli, sete, urechi înfundate, ceafa rigidă, frisoane, vărsături.

Cum tratezi insolația?

Primul ajutor:

- întinde bolnavul orizontal la umbră sau la un loc răcoros, cu picioarele la un nivel mai înalt decât capul
- aplică-i comprese reci pe cap
- dacă este conștinent dă-i să bea lichide reci
- transportă bolnavul la spital dacă nu își revine.

Cum te poți feri de insolații?

- La temperaturi crescute, redu activitatea fizică.
- Folosește o îmbrăcăminte nu prea strâmtă, preferabil din fibre naturale.
- Acoperă-ți capul pentru a evita expunerea îndelungată la soare.
- La soare puternic nu te dezbrăca.

Hipotermia

Ce este hipotermia?

Hipotermia este caracterizată prin scăderea temperaturii întregului corp.

Simptome: răceala pielii, apariția „pielii de găină“, tremurat, oboseală, dureri ale corpului, senzația de căldură, iar în cazurile grave chiar inconștiență.

Cum tratezi hipotermia?

Primul ajutor:

- izolează persoana de mediul rece
- îndepărtează-i, dacă este cazul, hainele ude și îmbrac-o cu haine uscate
- învelește-o în pături, saci de dormit sau dă-i haine suplimentare
- dă-i să bea lichide calde.

Atenție!

NU introdu victima în apă fierbinte!

Încălzirea corpului se face treptat — un grad C pe oră. În caz contrar, o creștere prea rapidă a temperaturii îi poate pune viața în pericol.

Cum te poți feri de hipotermie?

- Înainte de a ieși în frig, masează-ți mâinile, picioarele și toate zonele expuse.
- Folosește îmbrăcăminte călduroasă, care dacă s-a umezit, schimb-o.
- Evită să transpiri.
- Evită alcoolul și țigările.
- Alimentează-te bine: dulciuri, pâine etc. (mai ales glucide).
- Bea multe lichide calde.

Degerăturile

Ce sunt degerăturile?

Degerăturile sunt leziuni produse de acțiunea frigului asupra unei părți a corpului.

Rezistența corpului la temperaturi scăzute poate fi redusă de oboseală, foame, teamă, vârstă, fumat, alcool.

În funcție de profunzimea zonei afectate putem deosebi:

- degerături superficiale,
- degerături profunde.

Cum tratezi degerăturile superficiale?

Degerăturile superficiale se limitează la nivelul pielii. Cele mai afectate părți datorate expunerii frecvente la frig sunt regiunile descoperite și extremitățile corpului cum ar fi: urechile, nasul sau degetele.

Simptome: frecvent senzație de furnicături ale pielii, urmată de o durere moderată, culoarea pielii devine roșiatică, schimbându-se mai apoi într-una palidă.

Primul ajutor:

- încălzește pielea degerată în contact cu pielea ta până ce zona afectată își recapătă culoarea normală și simțurile
- acoperă zona în cauză și protejează bolnavul împotriva frigului.

Atenție!

NU freca cu zăpadă sau cu gheață!!!

Cum tratezi degerăturile profunde?

Degerăturile profunde afectează pe lângă pielea din zona respectivă şi straturile de dedesubtul acesteia (muşchi, oase).

Simptome: pielea devine albă, tare, rece şi insensibilă.

Primul ajutor:

- izolează victima de vânt şi frig
- dă-i să bea ceva cald (ceai, lapte)
- înfăşoar-o în haine călduroase sau într-un sac de dormit
- transportă bolnavul la spital

Atenţie!

- NU bandaja degerăturile.
- NU le masa.
- NU aplica pudră sau altfel de soluţii.
- NU aşeza degerătura aproape de o sursă de căldură (sobă, foc).

Cum te poţi feri de degerături?

Pentru a te proteja împotriva degerăturilor, când te afli în mers, ai grijă să porţi ciorapii uscaţi şi să nu-ţi pătrundă umezeala în bocanci. Dacă totuşi îţi este frig, învelește-ţi piciorul într-o foaie de ziar — peste ciorapi

— și astfel „ambalat“ introdu-l în bocanc. Nu trage prea tare de șireturi și evită să te strângă bocancul, acest fapt îngreunând circulația normală a sângelui în picior, ceea ce duce la apariția senzației de frig și favorizarea degerăturilor.

Poartă mănuși de lână și (la nevoie) pe deasupra altele din piele sau îmblănite, dar din acelea cu un singur deget care păstreaza mai bine căldura corpului.

Poartă pe deasupra numai haine impermeabile la umiditate și vânt. Evită hainele prea strâmte deoarece încetinesc circulația sângelui.

Pe traseu bea ceai fierbinte (din termos) bine îndulcit și cu adaos de zeamă de lămâie.

Mănâncă alimente bogate în calorii: zahăr, glucoză, ciocolată etc. — toate în cantități mici.

În cazul în care te prinde noaptea sau viscolul pe drum, fă-ți un adăpost și pentru a ridica puțin temperatura aerului înconjurător — aprinde o lumânare pe care o fixezi într-o cutie metalică.

În cazul în care ești la o cabană, dar simți totuși noaptea senzația de frig, îmbracă o vestă din lână peste pijama. Aceasta ține de cald și absoarbe eventuala transpirație.

Dacă la trezire îți este frig, e indicat un masaj energic pe piept și abdomen, timp de 5-6 minute, de sus în jos, apoi de la stânga la dreapta și invers. Nu uita exercițiile fizice care antrenează și revigorează organismul.

Știai că...

- *Extremitățile corpului, la fel ca și creierul, au nevoie de căldură atunci când este frig. Când aceasta devine insuficientă pentru a încălzi tot organismul, circulația se reglează pentru a alimenta creierul, în dauna altor organe mai puțin importante. Astfel, atunci când mâinile și urechile degeră, creierul are temperatura normală. Fără căciulă, pierderea de căldură prin craniu poate fi enormă. Acoperindu-l însă, permiteți corpului să păstreze căldură și pentru extremități.*

Transportarea răniților

Decizia de a transporta victima unui accident trebuie luată cu mare atenție.

O persoană cu răni foarte grave trebuie transportată numai de către cei specializați în acordarea primului ajutor și numai în caz de urgență, ca de exemplu scoaterea dintr-un râu, îndepărtarea din calea focului sau din zonele cu pericol de avalanșe. Chiar dacă transportul necesită grabă, folosește-ți mâinile pentru a proteja zonele rănite, evitându-se astfel complicațiile. Victimele care au răni mai puțin grave, se pot deplasa singure, dar sub supraveghere.

Ajutorul la mers

Poți pleca cu un rănit?

O persoană care a suferit un accident minor sau se simte slăbită, poate fi asistată și ajutată să meargă. Pentru aceasta, trece o mână a victimei peste umărul tău și apuc-o de încheietură. Mâna care îți rămâne liberă trece-o în jurul taliei celui ajutat.

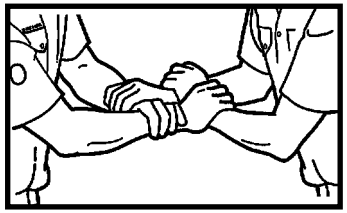
Transportul efectuat de o singură persoană

Cum transporți singur un rănit?

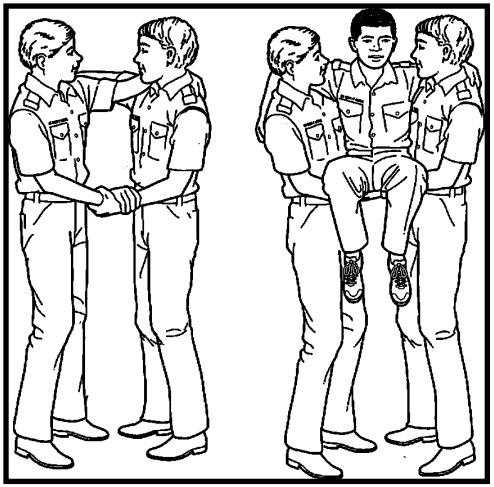
Dacă ești singur și vrei să transporți o persoană rănită, poți proceda astfel: îngenunchiază în fața victimei dar cu spatele la ea. Apucă mâinile persoanei pe care o vei transporta, trece-le peste umerii tăi și ține-le în dreptul pieptului. Astfel vei transporta victima ca pe un rucsac. Evită să îți suprasoliciți spatele ținându-l drept și ridicându-te numai cu forța picioarelor.

„Scăunelul din braţe“ (folosind 2, 3 sau 4 mâini)

Cum se face „scăunelul”?



Acest „scăunel“ poate fi construit de către două persoane care acordă primul ajutor, pentru a transporta o persoană ranită, însă în stare de conștiență. Fiecare dintre cei care vor cără își vor prinde încheietura dreaptă cu mâna stângă, după care se vor prinde de mâini între ei. Victima va sta pe mâinile celor care o vor cără, trecându-și brațele după umerii acestora.



Transportul efectuat de două persoane

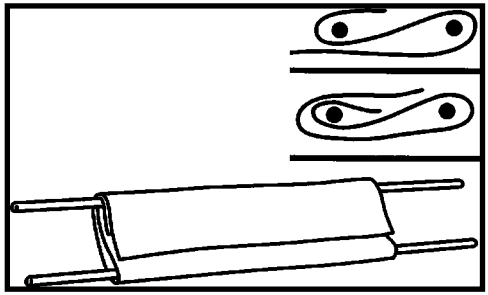
Unde-s doi, puterea crește?

Fiecare dintre cele două persoane va îngenunchia lângă victimă. După aceea vor trece amândoi câte o mână pe sub spatele victimei iar pe cealaltă pe sub coapsele ei. Cei care vor cără se vor prinde unul pe celălalt de umeri cu mâna pe care au trecut-o pe sub spatele victimei și de încheieturi la cealaltă mână, apoi se vor ridica de la pământ cu victima susținută pe brațe, între ei.

Această metodă se folosește doar când persoana rănită se poate ține singură de gâtul persoanelor care-o transportă.

Transportul pe targă

Atunci când o persoană trebuie transportată pe o distanță mai mare sau suferă răni mai grave este recomandat să fie transportată pe targă. Acest tip de transport poate fi destul de dificil și de obositor, necesitând un număr mai mare de oameni (de regulă 4 oameni — fiecare în câte un colț).



Cum faci o targă?

Dacă nu ai la îndemână nici o targă, improvizeaz-o: folosește două tije mai lungi decât victima, cum ar fi spre exemplu două crengi mai groase, vâsle sau bețe de cort. Apoi împachetează-le în pături sau în prelată de cort fixând capetele cu ace de siguranță. De asemenea poți folosi haine, pulovere, cămăși și 2 prăjini.

Cum ajunge rănitul pe targă?

Pentru încărcarea pe targă, persoana rănită trebuie susținută și ridicată în același timp cu toate părțile corpului. Din acest motiv evită ridicarea victimei apucând de cap, subțiori sau picioare.

Corect este ca 3 salvatori să se așeze de aceeași parte (de regulă de partea sănătoasă) a rănitului și să introducă mâinile sub el astfel:

- primul — o mână sub cap și alta sub umeri
- al doilea — o mână sub piept și alta sub șale
- al treilea — o mână sub coapse și alta la nivelul gambelor (între genunchi și glezne).

Toți 3 trebuie să ridice victima în același timp (la un semnal) — în timp ce o a patra persoană împinge targa sub victimă. Apoi se depune, încet, cu grijă, persoana rănită pe targă.

Descărcarea se realizează după aceleași reguli ca și încărcarea.

Cât de greu poate fi la drum?

Reguli pentru transportul cu targa:

- La distanțe mici și fără obstacole, targa poate fi purtată de 2 cercetași.
- La distanțe mari și dacă victima are leziuni grave, se folosesc 4 cercetași care ar fi ideal să fie mereu schimbați pentru a se evita obosirea lor.
- Poziția tărgii trebuie să fie mereu orizontală, iar victima trebuie transportată cu capul înainte (în față) astfel încât cei din spate să poată observa eventualele modificări.
- La diferențe prea mari de nivel, victima se va transporta cu picioarele înainte.
- Targa nu va fi săltată din mers.

Știai că...

- *Accidentații în stare de inconștiență se transportă culcați pe o parte pentru ca limba sau voma să nu le astupe gâtul și căile respiratorii, făcându-i să se sufoce.*
- *Nu transporta niciodată o persoană cu fractură de coloană. Solicită sprijin medical de urgență!*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Cere acordul conducerii unui spital pentru a merge în vizită împreună cu patrula ta; astfel, poți observa:*
  - *care sunt regulile de păstrare a curățeniei în spital;*
  - *pacienții care suferă de diferite boli;*
  - *cu ce aparatură este dotat spitalul și la ce folosește;*
  - *ce se sterilizează și cum etc.*
- *Realizează interviuri, reportaje cu pacienții pentru a afla mai multe despre starea lor.*
- *Invită un asistent la o întâlnire de patrulă (unitate) să vă prezinte și alte elemente de prim-ajutor.*
- *Roagă liderul de unitate să organizeze un concurs între patrule: construirea diferitelor tipuri de tărgi. Iar tărgile, … să fie rezistente pentru a le putea încerca!*

PROTEJEAZĂ-TE ÎMPOTRIVA TUTUNULUI, A ALCOOLULUI ŞI A DROGURILOR

În timpul unui hike, pentru a afla drumul corect, e firesc să ai încredere în hartă şi busolă. Atunci însă când vorbim despre droguri, alcool şi tutun, poţi avea încredere în promisiunea cercetăşească pe care ai depus-o şi prin care ţi-ai luat angajamentul să te menţii puternic şi sănătos atât fizic cât şi mental. Aşa după cum ai încredere în busolă, încrede-te şi în ceea ce conştiinţa îţi spune că e corect.

TUTUNUL

De ce spune lumea că tutunul este dăunător?

Reclamele încearcă mereu să demonstreze că fumatul poate fi foarte distractiv, plăcut, că înseamnă aventură, frumusețe. Sigur ai și tu prieteni care cred că acest obicei îi face să pară maturi, mai originali, însă TU ești singura persoană care poate decide ce e bine și ce e rău pentru sănătatea ta.

Fumatul determină apariția prematură a ridurilor, îngălbenește dinții și degetele, dă respirației un miros neplăcut și sporește tusea și flegma. Fumul de țigară, pe lângă cele 4.000 de substanțe chimice (din care peste 40 sunt cancerigene), conține o smoală de culoare galbenă, numită *gudron*, care se lipește pe degete, dinți și pe pereții interiori ai plămânilor, îngreunând astfel respirația. Tutunul conține o substanță, numită *nicotină*, care determină creșterea tensiunii arteriale, accelerează bătăile inimii, provocând palpitații și care creează dependența.

Este vreodată prea târziu să renunți la fumat?

Un fumător devine obișnuit cu schimbările produse de fumat și nu se simte în largul său fără ele. Mulți oameni, odată ce au început să fumeze, consideră renunțarea ca fiind foarte grea. Cu toate acestea ea nu este imposibilă.

Poți să-ți ajuți prietenii să renunțe la fumat?

Bineînțeles! Spune-le care sunt efectele fumatului și la ce riscuri se supun. Căutați împreună și alte informații despre fumat și efectele acestuia, apoi stabiliți împreună cum veți folosi aceste informații. Orice ați face, evitați locurile în care tentația de a fuma este mare.

ALCOOLUL

Alcoolul — de ce trebuie să existe o limită?

Ca și în cazul tutunului, aceleași reclame atractive pentru bere, vin sau lichioruri ne atrag privirile. Dar aceste imagini nu schimbă cu nimic faptul că băutul îți întunecă mintea și îți afectează rațiunea. Alcoolul poate dăuna și corpului tău, în special ficatului și creierului.

Alcoolismul — dependența de alcool — distruge mulți oameni, fiind o boală în adevăratul sens al cuvântului. Dorința puternică de alcool le mănâncă resursele și sănătatea, ruinează familiile și poate conduce la o moarte prematură. TU ești cel care decide dacă alcoolul este sau nu prietenul tău!

Se împacă alcoolul cu condusul unei mașini?

Deși ești prea tânăr pentru a conduce o mașină, fii conștient de pericolul conducerii în stare de ebrietate. Chiar și cea mai mică cantitate de alcool poate transforma o persoană într-un șofer nesigur, iar rezultatele

sunt adesea tragice. Mii de tineri mor în fiecare an în accidente în care au fost implicați șoferi sub influența alcoolului.

Nu te urca niciodată într-o mașină condusă de cineva care a băut. Întotdeauna poți găsi o altă modalitate de a te întoarce acasă, dar nu întotdeauna vei putea supraviețui unui accident cauzat de un șofer beat.

DROGURILE

De ce li se spune drogurilor „moartea albă"?

Drogurile sunt substanțe care afectează funcționarea organismului. Atunci când ești bolnav, medicamentele prescrise de un doctor pot ajuta la însănătoșirea ta. Din păcate, mulți tineri folosesc droguri interzise, care nu au de-a face cu vreo prescripție medicală. Marijuana, cocaina și heroina, antidepresivele, precum și multe altele, au efecte puternice atât asupra minții cât și asupra corpului. Ele produc senzații temporare de plăcere, energie și pace. Și totuși, produc și coșmare, teamă și pierderea rațiunii, consumatorii chiar putându-și pierde interesul pentru lumea înconjurătoare. Uneori cei care se droghează pot fi periculoși atât pentru ei înșiși cât și pentru ceilalți. Deoarece cantitatea de drog care este înghițită, fumată, inhalată sau injectată nu este supravegheată de un medic, consumatorul nu știe niciodată cât drog ia. O supradoză poate provoca boli foarte grave, handicapuri sau chiar moartea. Pe lângă efectele directe ale drogurilor, lipsa igienei și a alimentației normale, folosirea seringilor nesterile pot provoca grave îmbolnăviri.

Toate drogurile crează dependență. Vei descoperi că persoanele care încep să consume droguri își doresc tot mai mult acest lucru, iar încercarea de a se opri va fi foarte grea. Majoritatea celor care se droghează ajung să înșele, să mintă, să fure sau chiar să vândă droguri (devenind astfel traficanți de droguri) pentru a face bani pentru un singur lucru: droguri. Consumul de droguri devine astfel mai important chiar decât prietenii, familia sau propria viață.

Periculoase, și totuși consumate?

Dar dacă alcoolul, tutunul și drogurile ilegale au efecte așa de periculoase, de ce ar dori cineva să le consume?

Ai doar câteva dintre posibilele motive pe care cineva le-ar putea susține, urmate de o variantă de combatere:

- *„Toți prietenii mei fac asta“* — Câteodată ți se pare că toată lumea face un anumit lucru. Și, ca să fii ca ei, te-ai putea simți tentat să faci la fel. Dar dacă acțiunile lor sunt greșite nu trebuie să urmezi turma. Arată-le prietenilor tăi că există un mod de viață mai bun. Implică-te mai mult în cercetășie, activitățile școlare și cluburi. Dacă trebuie, găsește-ți noi prieteni care nu au obiceiuri periculoase.
- *„Vreau să scap de probleme“.* Cercetașii află în timpul campurilor că viața în aer liber nu e tocmai ușoară. Poate ți s-a întâmplat și ție să fii prins într-o furtună sau poate un cercetaș a căzut și și-a luxat glezna. În cazul în care dai de o problemă e mai bine să incerci să o rezolvi, decât să fugi de ea. Ignorând-o ea oricum nu va dispărea!
- *„Se așteaptă prea multe de la mine și simt că nu mai pot face față solicitărilor“.* Te simți de parcă ai avea o povară mare pe umeri sau că părinții și profesorii tăi așteaptă prea mult de la tine. În loc să apelezi la alcool sau droguri, găsește alte soluții pentru a rezolva aceste probleme. Folosește-ți calitățile pentru a găsi soluții. Nu trebuie să o faci de unul singur. Prietenii, părinții, profesorii, precum și liderii de la cercetași te pot ajuta.
- *„Vreau să mă simt mare“.* Deoarece aceste obiceiuri sunt arătate în filme și reclame pot fi adeseori tentante. Dar să-ți rănești propriul corp și să-ți strici viitorul sunt de fapt două lucruri foarte copilărești. Poți dovedi că ești un adult dacă acccepți responsabilități. Să ajuți în gospodărie dovedește că vrei să-ți faci partea pentru ca tuturor să le meargă mai bine. Acestea sunt semne ale maturizării tale. Ele sunt adevăratele căi prin care poți să dovedești celorlalți că devii un tânăr respectabil.
- *„Nu am altceva mai bun de făcut“.* Unii tineri spun că folosesc droguri deoarece se plictisesc. Ceea ce vor să spună cu adevărat este că sunt prea leneși ca să ia parte la adevăratul spectacol al vieții. Dacă privești

în jurul tău, plictiseala ar trebui să fie ultimul lucru pe lista ta. Sporturile, cărțile, cercetășia, calculatorul, proiectele școlare, muzica, călătoriile — toate acestea și multe altele sunt posibilitățile pe care lumea ți le oferă. Acesta este adevăratul act de curaj. Nimeni nu te poate forța să faci ceva rău dacă tu nu vrei. Cu un trup puternic și cu o minte clară vei fi cu mult înaintea celor care au ales să-și riște prietenii, familiile și viețile prin consumul de alcool, tutun și droguri.

Cum îi poţi recunoaşte pe cei care se droghează?

- aceștia au schimbări bruște de comportament, agresivitate sau tendința spre pesimism sau depresie
- pierderea interesului față de activitățile obișnuite (școala, hobby-uri, prieteni, cercetași, sport etc.)
- tulburări de concentrare și memorie, tremuratul mâinilor, ochi încercănați, paloarea feței etc.

Cum poţi rezista acestor tentaţii?

Ai încredere în tine și în judecata ta. Nu-i lăsa pe ceilalți să te forțeze să faci rău trupului și minții tale prin consumul de droguri, tutun și alcool. Și dacă totuși te-ai lăsat păcălit, să știi că nu există nici o lege care să te oblige să rămâi așa.

Știai că...

- *Fumatul pasiv (inhalarea fumului de țigară de la cineva care fumează în apropierea ta) este cel puțin la fel de periculos ca și fumatul activ.*
- *Celor care fumează câte un pachet de țigări pe zi timp de un an, li se depune în plămân aproape un litru de gudron.*
- *Exercițiile fizice nu îndepărtează efectele fumatului.*
- *Alcoolismul — dependența de alcool — este o boală cronică care necesită tratament de specialitate din partea unui psihiatru.*
- *În Grecia Antică, prăjiturile și bomboanele conțineau opium (din care derivă heroina și morfina) și acestea se vindeau liber pe străzi, necunoscându-se efectele lor nocive.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Realizează un sondaj în rândul fumătorilor și află dacă fumatul mai are și alte efecte decât cele știute de tine, dacă cei în cauză ar vrea să se lase de fumat, dacă au încercat vreodată și ce rezultate au avut.*
- *Realizează cu patrula un pliant prin care să faci cunoscute efectele fumatului printre prietenii voștri.*
- *Realizează „o mașină de fumat" dintr-un pet, în care să pui vată, aceasta simbolizând plămânii. După ce mașina va fuma câteva țigări analizează sticla și vata.*

FITOTERAPIE

Pe dosul fiecărei frunze, un miliard de buze în mişcare se străduiesc să devoreze CO_2 şi să expire O_2. 75 de miliarde de km² de ţesuturi vegetale trudesc din greu ca să realizeze miracolul fotosintezei, producerea oxigenului şi a hranei pentru oameni şi animale.

Între marile foloase pe care ni le aduc plantele se numără şi substanţele pe care unele dintre ele le fabrică şi care constituie leacuri pentru învingerea bolilor de tot felul.

Cum să îngrijeşti plantele medicinale?

Culegerea se face cu grijă pentru a nu se smulge pe lângă planta utilă și alte plante toxice sau nefolositoare. Primăvara se culeg rădăcinile și bulbii; în perioada de înflorire se culeg florile, în timp ce toamna se culeg fructele și semințele.

Uscarea se face pe tăvi sau pe rogojini curate, întinse la loc călduros, ferite totuși de soare. Îndepărtați părțile putrezite și cele atacate de boli, ciupite de insecte, precum și cele mucegăite. Întindeți-le într-un singur strat, scăzând astfel riscul putrezirii lor.

Păstrarea lor se face în medii fără căldură prea mare, fără aburi sau aer umed. Cele puternic mirositoare uscați-le separat la o oarecare distanță unele de altele.

Cum se prepară ceaiul?

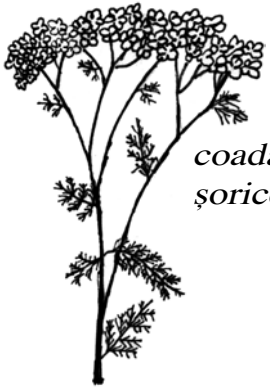
Ceaiul este o băutură obținută prin macerarea, infuzia sau decoctul unor plante medicinale.

Infuzia este o soluție apoasă obținută prin opărirea cu apă clocotită a unor plante medicinale. La o cană de apă clocotită (250ml) se pune o linguriță cu vârf din florile, tulpinile sau frunzele plantei, tăiate mărunt. Se acoperă și se lasă (în funcție de plante) între jumătate de minut și 5 minute să se infuzeze, adică să treacă substanțele active din plantă în apa clocotită. După aceea se strecoară și se bea.

Macerarea are loc prin menținerea în apă a unor plante sau a unor părți componente ale lor, pentru un timp mai îndelungat. După scurgerea acestui timp, substanțele active din plante au trecut în apa în care au stat, iar maceratul poate fi puțin încălzit și apoi strecurat, consumându-se sub formă de ceai.

Decoctul este procedeul de obținere al substanțelor curative din plantele medicinale prin fierberea lor. Se pun una — două lingurițe de plantă mărunțită peste care se toarnă 250-350ml de apă rece. Pentru frunze, flori și tulpini timpul de fierbere este de 10 minute. Pentru coji și rădăcini 30 de minute. Deoarece o parte din apă se evaporă, după ce se strecoară decoctul, se poate completa cana de 250ml cu apă fiartă separat.

coada calului



coada șoricelului

gălbenele

măceș

menta

mușețel

pătlagină

soc

tei

ciubotica cucului

Cum poţi recunoaşte principalele plante medicinale şi care sunt efectele lor?

TEIUL

Descriere: arbore cu coroana deasă. Prezintă frunze alburii cu perişori dedesubt, care frecate lasă rotocoale de scamă. Florile sunt de culoare galbenă şi au un miros puternic.

Perioada de înflorire: iunie - august

Zona de creştere: în regiunile de câmpie şi de deal dar şi în culturi ornamentale

Părţile folosite: florile

Indicaţii: dureri de cap, răceli şi gripă, mai ales când acestea sunt însoţite de febră, insomnii, stări de nervozitate, vomă.

SOCUL

Descriere: arbust care prezintă adesea lăstari drepţi la bază. Frunzele sunt grupate câte două la fiecare nod. Florile au un miros caracteristic, sunt aromate, de culoare gălbuie, iar fructele sunt de culoare neagră.

Perioada de înflorire: iunie - iulie

Zona de creştere: păduri, tufărişuri, până în regiunea subalpină.

Părţi folosite: florile

Indicaţii: constipaţie, febră, gripă, infecţii urinare, reumatism, umflături, vânătăi

COADA CALULUI

Descriere: plantă fără flori, prezintă două tulpini: una de vară şi una de primăvară. Tulpina de primăvară este maronie, neramificată în timp ce tulpina de vară este verde, având la fiecare nod câte 4 ramuri orientate în sus. Frunzele sunt foarte mici, în jurul nodurilor.

Apare în luna aprilie - mai.

***Zona de creştere*:** în locuri umede, pe marginea apelor, în regiunile de câmpie, deal şi chiar cele montane.

***Părţi folosite*:** părţile aeriene

***Indicaţii*:** anemii, după degerături, fracturi, mâncărimi, răni, transpiraţie, inflamaţii.

SUNĂTOAREA

***Descriere*:** plantă de mărime mijlocie, cu ramificaţii la nivelul vârfului tulpinii. Prezintă frunze mici, ovale, câte două la nod. Florile sunt galbene, deseori punctate cu negru spre margini.

***Perioada de înflorire*:** iunie - septembrie

***Zona de creştere*:** de cele mai multe ori prin fânețe, până în regiunea subalpină.

***Părţi folosite*:** vârfurile înflorite

***Indicaţii*:** abcese dentare, arsuri, depresii, hepatită, răni, inflamaţii ale intestinului gros.

GĂLBENELE

***Descriere*:** plantă cu tulpină ramificată, cu frunzele situate la baza ei şi flori cu petale galben - aurii.

***Zona de creştere*:** fânețe, la marginea pădurilor, tufişuri, până în regiunea montană.

***Părţi folosite*:** florile

***Indicaţii*:** arsuri, boli de ficat, degerături, erupţii ale pielii, înţepături de insecte, răni.

MENTA

***Descriere*:** plantă cu miros plăcut şi gust răcoritor, cu tulpină goală în interior, acoperită cu perişori rari. Frunzele sub formă de lance sunt pereche, opuse; florile de culoare violacee sunt grupate în vârful tulpinii.

***Perioada de înflorire*:** mai – iunie

***Zona de creştere*:** în apele mlăştinoase, până în regiunea montană.

Părţi folosite: frunzele
Indicaţii: diaree, dureri de cap, dureri abdominale, greţuri, stări de vomă.

COADA ŞORICELULUI

Descriere: plantă cu miros caracteristic şi gust amar. Prezintă tulpini drepte, cu frunze puternic divizate. Are flori mici, albe, grupate una lângă alta.
Perioada de înflorire: iunie - august
Zona de creştere: des întâlnită în păduri rărite şi pajişti, până în regiunea subalpină.
Părţi folosite: florile
Indicaţii: alergii, arsuri, balonări, dureri abdominale, dureri dentare, dureri de cap, hepatită, răceli, răni, stimularea poftei de mâncare, umflături, vânătăi.

PĂTLAGINA

Descriere: prezintă frunze ovale, în rozetă, întregi sau neregulat crestate, brusc îngustate (aproape rotunjit). Tulpina este cilindrică, terminată în spic, cu flori rare la bază.
Perioada de înflorire: mai - septembrie.
Zona de creştere: din regiunile de câmpie până în zona subalpină, creşte deseori în fâneţe şi locuri aride.
Părţi folosite: frunzele
Indicaţii: bătături, crăpături ale pielii, hemoragii, înţepături de insecte, muşcături de câine, tăieturi, tuse.

MUŞEŢELUL

Descriere: plantă de mărime mijlocie, aromată, cu frunzele puternic divizate, situate câte una la nod. Florile prezintă o zonă centrală galbenă, înconjurate de petale albe.
Perioada de înflorire: iunie - august

Zona de creștere: în zone necultivate, grădini, margini de drumuri
Părți folosite: florile
Indicații: abcese dentare, amigdalită, arsuri, balonări, diaree, dureri abdominale, dureri de cap și de dinți, erupții de piele, oboseală, probleme respiratorii, răni.

Știai că...

- *animalele au fost, se pare, primele care au folosit plantele medicinale? De exemplu, rândunicile, atunci când simt că puilor le-a slăbit vederea, tratează acest neajuns cu sucul galben-portocaliu al plantei numită rostopască sau iarbă-de-negi.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Dacă nu știi încă ce fel de plante medicinale cresc prin zona în care locuiești, fă o mică „cercetare". Sigur găsești câteva care oricând îți pot fi utile.*

Organizează împreună cu cei din patrula ta o întâlnire cu tema „Regele ceaiului" și preparați 10 feluri de ceai din plante medicinale adunate și uscate de voi. Regele va fi cel care recunoaște ceaiurile legat la ochi (după gust).

„...noi suntem o școală a pădurii."
Baden Powell

3

Provocarea campului

ECHIPAMENTUL NECESAR ÎN CAMP

Un echipament bun, adaptat condiţiilor meteo şi scopului campului, este o condiţie primordială pentru o excursie reuşită şi fără accidente.

Echipamentul tău trebuie să fie în primul rând practic şi util, nu neapărat de ultimă modă sau foarte scump (materialul cel mai scump nefiind neapărat şi cel mai adecvat).

Recomandări

- Când simţi că vremea se va răcori, îmbracă-te pe principiul foiţelor de ceapă: poartă mai multe obiecte de îmbrăcăminte cât mai uşoare posibil.
- Straturile de aer dintre aceste haine reprezintă o excelentă izolaţie. Nu renunţa niciodată la un impermeabil bun şi la pantalonii lungi. Blugii nu sunt totdeauna recomandaţi, fiind grei şi aspri, iar în caz de ploaie absorbind foarte uşor apa.

Ce este necesar să iei cu tine ?

Încă de la pregătirea campului, trebuie luat în calcul ceea ce este indispensabil, ceea ce ar fi într-adevăr util şi ceea ce este inutil. Iată mai jos o listă sumară:

- ☞ uniforma de cercetaş
- ☞ încălţări solide (bocanci)

- lenjerie de schimb, 2-3 tricouri, batiste, 1-2 perechi de pantaloni scurți, 3-4 perechi de șosete de culoare închisă
- un trening sau un tricou mai gros și o pereche de pantaloni din bumbac
- o căciulă pentru noapte
- o pereche de pantaloni lungi cât mai ușori și flexibili
- 1-2 pulovere mai subțiri
- o pereche de adidași și una de sandale
- un slip și o cască de baie
- obiecte de igienă personală: săpun, prosop, burete, perie, pastă și perie de dinți, ață și ac de cusut, forfecuță, hârtie igienică, 1-2 prosoape
- trusa de bucătărie: furculiță, cuțit, farfurie, cană, briceag cu deschizător de conserve (de preferat să fie din inox pentru că nu se sparg și nu păstrează grăsimea)

Încălțămintea — este cel mai important obiect din echipament. Se recomandă bocancii grei cu talpa rigidă, care să ofere o bună protecție împotriva frigului. Bocancii înalți protejează maleolele (gleznele), evitând entorsele. E preferabil ca fețele să fie confecționate dintr-o singură bucată de piele, fără cusături; orice cusătură reprezintă un punct slab, care se uzează repede și permite trecerea umezelii. Bocancii trebuie să corespundă perfect mărimii piciorului (cu doi ciorapi).

Îmbrăcămintea — cele mai bune materiale rămân firele naturale — lâna si bumbacul. Pentru o rezistență sporită se poate admite o adăugire de max.30% fire sintetice.

Pulovărul — două pulovere de lână mai subțiri sunt de preferat unuia singur gros.

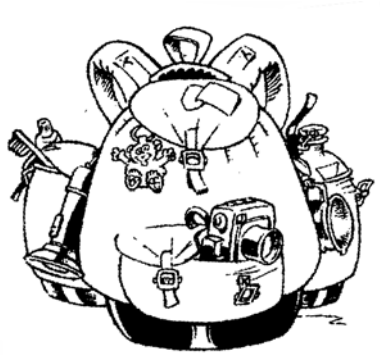
Pantalonii — cei mai practici sunt cei de tip salopetă, înalți (pentru a proteja regiunea lombară), cu bretele.

Pelerina — este de preferat cea confecționată din foaie de cort, rezistentă la uzură.

Cum să-ţi aranjezi rucsacul?

În camp nu trebuie luat decât strictul necesar. Bunii cercetaşi ştiu că interesul lor este să încarce la minimum rucsacul.

Experiența se capătă după ce ai participat la un camp și la câteva excursii ale patrulei. Atunci vei ști ce obiecte sunt importante și care trebuie lăsate acasă. Rucsacul este un obiect foarte important și de aceea fiecare cercetaș este bine să aibă unul propriu.



Când te duci să ți-l cumperi, trebuie să fii atent la înălțimea, greutatea și posibilitățile tale. Ideal este ca rucsacul să aibă cât mai multe buzunare, apoi să aibă capacitatea care îți convine și, cel mai important, să fie rezistent.

Ești înaintea plecării? Strânge-ți toate bagajele de care ai nevoie într-un loc, așază-le pe categorii și apoi clasifică-le după importanța lor. Sunt lucruri de care ai nevoie foarte rar, cum ar fi trusa medicală, în timp ce de altele ai nevoie mai des, cum ar fi trusa de igienă personală.

Cele zece legi ale rucsacului:

1. Aranjează-ți lucrurile în rucsac astfel încât să le poți găsi și pe întuneric.
2. În partea rucsacului care stă lipită de spate trebuie așezate lucrurile moi: haine, prosoape etc.
3. La fundul rucsacului pune-ți lucrurile grele și mai puțin folosite.
4. În buzunare se pun lucrurile de care poți avea nevoie în orice moment: lanternă, briceag
   - hărțile, cărțile de cântece, hârtie, ustensilele de scris
   - pelerina de ploaie, pălăria sau șapca
   - farmacia de buzunar (proprie), vată, dezinfectant
   - banii, actele de identitate, numerele de telefon în caz de urgență

- lanterna, corzile, busola, aparatul de fotografiat etc.

5 Toate obiectele trebuie bine fixate, pentru a nu se balansa.
6 Dacă nu vei avea probleme cu rucsacul, călătoria va fi mult mai plăcută.
7 Rucsacul se menține curat și niciodată nu se împrumută.
8 Greutatea rucsacului nu trebuie să depașească un sfert din greutatea ta si niciodată mai mult de 12-14 kg.
9 Încearcă să ții rucsacul permanent echilibrat.
10 Nu trebuie folosite sfori pentru fixarea obiectelor pe rucsac, ci doar curele. Capetele libere se vor rula.

Din ce este compus echipamentul colectiv și cum este distribuit?

Și pentru aceste materiale trebuie să vă pregătiți din timp. Lipsa unuia dintre acestea poate duce la anularea unei acțiuni planificate din vreme și pe care de abia așteptați să o puneți în practică.

Atenție!

Când împărțiți materialele nu trebuie să faceți pe vitejii și să vă închipuiți că voi veți putea duce foarte mult. Este bine să analizați puterea tuturor membrilor patrulei și să distribuiți materialele comune în funcție de posibilitățile fiecăruia.

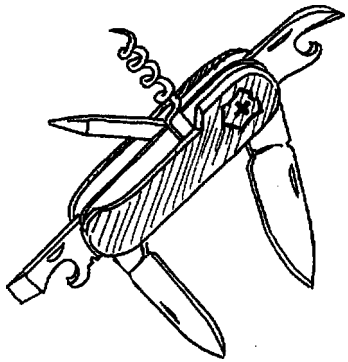
Materiale pentru amenajarea campului:

- sfoară, lămpi de gaz, lumânări
- topor, lopata Linnemann, fierăstrău pentru lemn
- saci din plastic pentru gunoiul menajer
- bidoane pentru apă
- ligheane pentru spălat rufele și vasele de la bucătărie

Materiale pentru bucătăria campului:

- prelată, sfoară, lampă de gaz
- veselă de bucătărie, suport de lemn pentru tăiat pâine, sită
- burete pentru vase, detergent ecologic, șervețele

Dar dintre toate acestea cel mai important și mai scump material al unei patrule este **cortul.**



Cum să folosești materialele tăioase?

Briceagul

Briceagul tradițional al cercetașului este foarte cunoscut de cei care petrec mult timp în natură. Are o lamă tare și mai multe accesorii cum ar fi deschizătorul de conserve, șurubelniță, linguriță, furculiță etc.

Pentru folosire:

- briceagul trebuie să fie permanent curat și uscat atunci când îl bagi în teacă
- nu-l folosi pentru tăierea obiectelor foarte tari
- nu-l înfige în pământ, deoarece se va strica repede și nu va mai tăia
- menține-l tot timpul bine ascuțit

Atenție!

Nu te juca niciodată cu briceagul. Este periculos atât pentru tine cât și pentru cei din jurul tău!

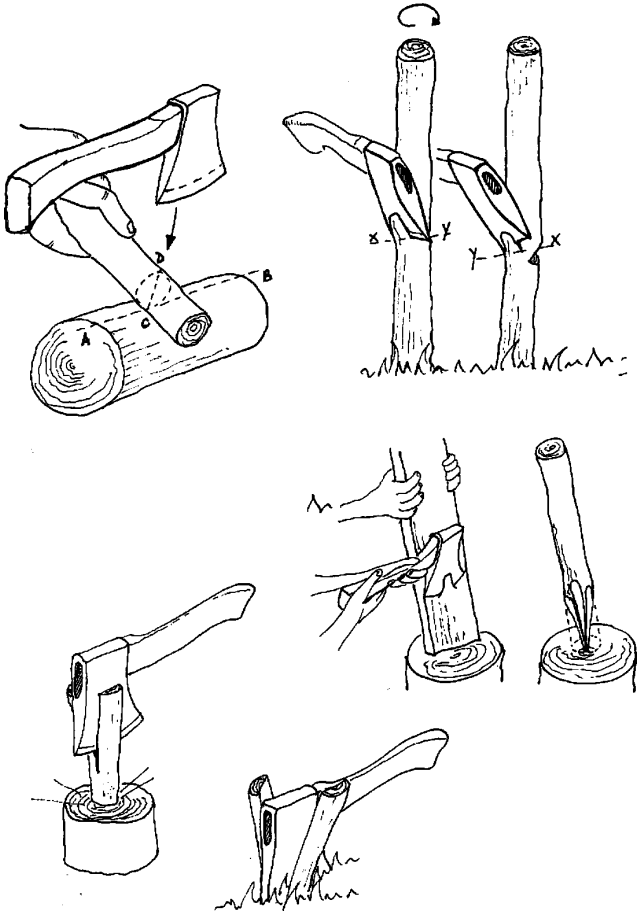
Toporul

Acesta este unul din cele mai importante unelte într-o excursie sau într-un camp.

El este folosit pentru tăierea lemnelor de foc și pentru realizarea unor construcții.

Când folosești toporul ai grijă ca:

- lama să fie dintr-un oțel de bună calitate
- lama nu trebuie să se miște
- la un topor bun, lemnul cozii este tare iar liniile lemnului sunt paralele
- când tai un lemn, acesta trebuie să fie așezat pe un alt lemn mai gros
- lemnele subțiri se taie prin lovituri orizontale
- la tăierea unui lemn mai gros, lovește alternativ de la dreapta și de la stânga spre un punct fixat



Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Să faci o listă cu echipamentul pentru un camp, listă pe care să notezi la locului campului lucrurile care ți-ar fi trebuit și nu le-ai luat. La întoarcere nu uita de asemenea să treci și echipamentul pe care nu l-ai folosit. Cu timpul, lista va deveni foarte utilă și un instrument pe care te vei putea baza la următoarea ieșire.*
- *Confecționarea unor anumite părți din echipament poate fi o provocare care îți va aduce doar satisfacții. Încearcă și nu vei regreta!*

CORTUL

Cortul este casa cercetaşului în camp. El trebuie să fie într-o condiţie perfectă şi în acelaşi timp foarte bine montat. Există foarte multe tipuri de corturi care bineînţeles se montează în mod diferit înfuncţie de componentele ce-l alcătuiesc.

Din ce e format cortul?

Elementele unui cort sunt:

- folia de interior a cortului care are de cele mai multe ori forma unui triunghi (pe secțiune)
- barele de susținere a cortului care sunt 2 sau 4 în funcție de tipul cortului
- bara de susținere montată de-a lungul tavanului cortului
- folia exterioară sau pânza impermeabilă protectoare
- țăruşii sau cuiele cortului care sunt prinse de corzi

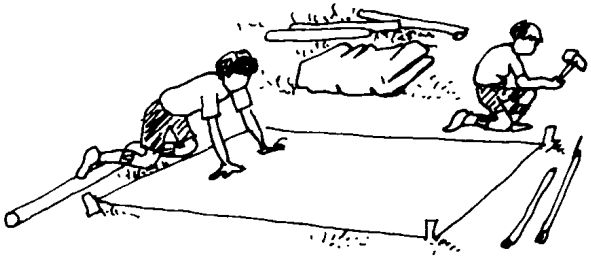
Care e „cheia“ bunelor condiţii?

- dacă nu ai un cort rezistent, nu te aventura să mergi la munte toamna sau iarna
- nu campa pe fânețe sau locuri îngrădite fără permisiunea proprietarului
- depozitează-ți cortul departe de sursele de căldură care produc îmbătrânirea rapidă a materialului sintetic
- evită amplasarea cortului în apropierea copacilor mari deoarece pe timp de furtună aceștia se pot rupe sau pot atrage fulgerele
- evită văile înguste sau solul argilos unde se strâng mari cantități de apă de ploaie
- din motive ecologice nu săpa șanțuri în jurul cortului pentru scurgerea apei de ploaie
- deschiderea cortului să fie orientată spre sud-est

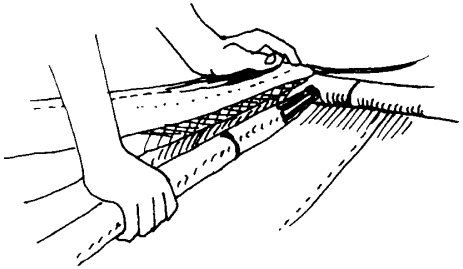
- cortul să fie bine ancorat și pânza cât mai întinsă pentru a fi cât mai impermeabilă
- întărește foarte bine picheții pentru a rezista la vânt
- pe timp de ploaie nu sprijini obiecte pe cort deoarece pânza își pierde impermeabilitatea
- în apropierea locului unde ai montat cortul e bine să existe surse de apă
- nu face focul aproape de cort
- cortul se strânge numai după ce s-a uscat bine la soare

Cum se montează un cort?

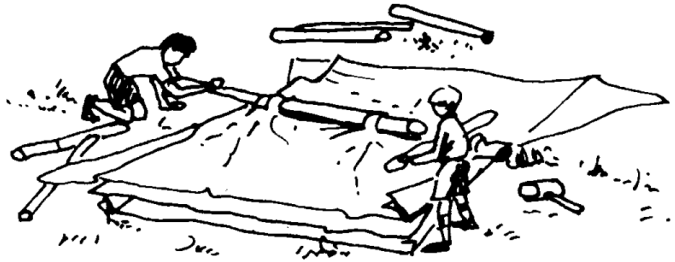
1. Se întinde prima foaie a cortului pe pământ și se fixează cu țăruși în toate colțurile.

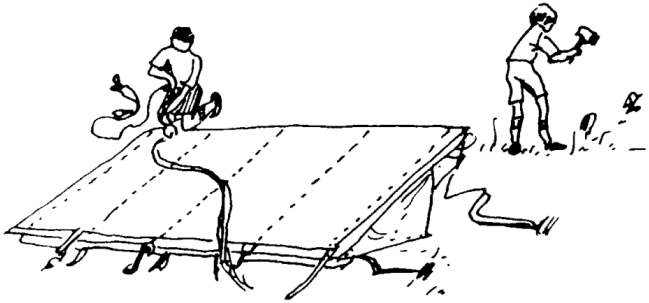


2. Se fixează barele de susținere în găuri pe tavanul cortului.



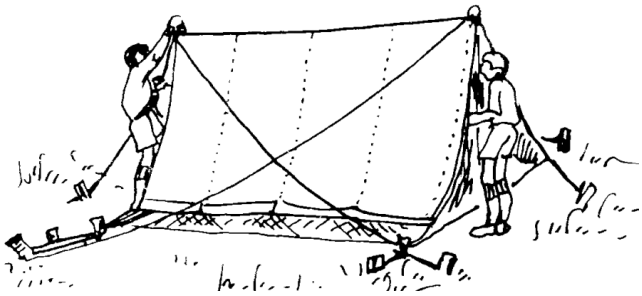
3. Pentru montarea celei de-a doua foi de-a lungul tavanului primei foi se introduce o bară de susținere astfel încât aceste două foi să nu se atingă.





4. Se vor ancora foarte bine, cu ajutorul corzilor, barele susținătoare.

5. Cortul se va ridica, trăgându-se de corzi, până când acestea se vor întinde.



6. Se fixeaza țărușii asigurându-se echilibrul cortului.

Recomandări

- la instalarea cortului urmărește din ce direcție bate vântul și așază ușa cortului în direcție opusă
- țărușii de susținere ancorează-i în pământ la un unghi de 45 de grade
- dacă începe un vânt foarte puternic, cortul trebuie verificat și ancorat mai bine
- dacă începe ploaia, slăbește cortul din țăruși
- nu monta cortul sub copaci deoarece aceștia întrețin umezeala și, de asemenea, există pericolul atragerii fulgerelor
- menține zona din jurul cortului permanent curată și fii atent la foc
- pe cât posibil, locul de instalare a cortului trebuie ales ușor în pantă pentru ca apa să se poată scurge
- cortul trebuie să fie echilibrat, ambele folii să fie bine întinse și corzile bine ancorate de țărușI
- nu lega cortul de copaci sau de corturi vecine

Ce trebuie să ştii despre izolant?

- are nevoie de o îngrijire cel puţin la fel de atentă ca şi cortul
- adevăraţii oameni ai naturii preferă un izolant fără cort decât un cort fără izolant
- pământul, oricât de umed sau de uscat ar fi el, degajă o anume umiditate ce poate cauza boli. De aceea este nevoie de un izolant foarte bun. Confecţionat de obicei din cauciuc, el trebuie deseori pudrat cu talc si aerisit.

Ştiai că...

- *Un buzunar cusut pe peretele interior al cortului este practic pentru aranjarea unor obiecte mici, utile. El trebuie făcut din acelaşi gen de material şi cu aceeaşi cusătură (uşor şi practic: un buzunar demontabil graţie sistemului de Scratch autocolant)*
- *Poţi orienta cortul în aşa fel încât să poţi profita de o vedere cât mai agreabilă (dar nu uita niciodată condiţiile necesare instalării cortului pentru a nu avea probleme cu ploaia, apa, vântul). Poţi, astfel, să orientezi intrarea cortului spre est pentru a vedea răsăritul soarelui.*
- *Dacă ai pierdut un ţăruş, poţi folosi o creangă*
- *Este mai bine să laşi încalţămintea sub folia exterioară a cortului. Aşeaz-o răsturnată, folosind doi ţăruşi, pentru a se aerisi.*
- *Dacă un ţăruş al cortului se rupe poţi folosi o atelă. Poţi de asemenea menţine în picioare cortul prin ancorarea acoperişului de un arbore.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Află mai multe despre ridicarea cortului în condiții speciale: pe creastă, pe vânt puternic sau iarna.*
- *Ridică cortul împreună cu patrula, toți având ochii legați. Excepție face șeful de patrulă, singurul care vă poate ajuta cu indicații.*

CONSTRUCŢII DE CAMP

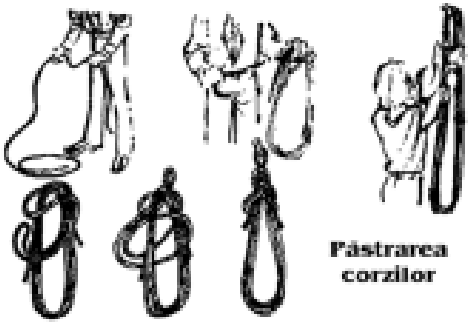
Odată ajuns în camp, te poţi apuca de treabă. Ridicarea cortului şi realizarea construcţiilor de camp vor fi primele proiecte pe care le vei avea de realizat împreună cu patrula. Construcţiile sunt foarte utile în camp, iar realizarea lor poate fi o distracţie pe cinste. Dintotdeauna, cercetaşii au fost foarte creativi şi au realizat construcţii de la cele mai utile în camp (mese, spălătoare, duşuri, toalete, uscătoare de haine şi veselă etc.) până la cele mai trăznite (poduri mobile, turnuri suspendate). Şi pentru acestea, folosind doar lemne şi sfoară. De aceea, înainte de a te putea apuca de treabă, trebuie să ştii câteva lucruri importante.

Care sunt primele elemente pe care trebuie să le ai în vedere pentru realizarea unei construcţii?
Sforile, funiile sau corzile **sunt de două feluri: sintetice şi din fibre naturale.**

	Fibre sintetice	Fibre naturale
AVANTAJE	- *sunt mult mai rezistente la întindere (se întind până la 40%) și la sarcină decât cele din fibre naturale* - *nu mucegăiesc și pot fi depozitate aproape în orice condiții (exceptând căldura excesivă)*	- *sunt mai ușor de lucrat*
DEZAVANTAJE	- *se pot topi la temperaturi mari sau în cazul frecării puternice* - *dacă o sfoară sintetică folosită la o construcție se rupe, poate produce un recul puternic din cauza tensiunii și poate răni pe oricine e aproape*	- *se umezesc repede și dacă nu sunt uscate bine, pot mucegăi*

Sforile, funiile și corzile au nevoie de o deosebită atenție atunci când vei lucra cu acestea sau când le depozitezi. De integritatea acestora depinde siguranța construcției și de cele mai multe ori, siguranța ta.

Recomandări


Păstrarea corzilor

- Când nu le folosești, rulează mereu sforile și depozitează-le atârnându-le în locuri uscate.
- Sforile noi trebuiesc întinse și supuse la tensiuni înainte de a fi folosite.
- Examinează-le cu regularitate de contorsionări, părți distruse sau mucegai.
- Nu lăsa capetele să se deșire.
- Dacă se umezesc, înainte de a le depozita, usucă-le la soare sau atârnă-le în corturi.

Atenție!

Folosește mereu sfori sau funii potrivite ca diametru, mărime și fel pentru construcția pe care urmează să o faci.

Noduri, îmbinări, ancoraje. Pentru a putea realiza construcții solide în campuri, trebuie să știi o varietate de noduri, legături, ancoraje. Siguranța acestora depinde de experiența și de exercițiul tău în realizarea de noduri. Un nod bine executat este ușor de legat și de dezlegat și nu cedează decât dacă se rupe sfoara. Înainte de a te apuca să aplici nodurile în practică, în construcții, este foarte important să le exersezi acasă, astfel încât scopul tău să fie capacitatea de a le face chiar pe întuneric sau în condiții dificile de vreme.

Care sunt nodurile de bază în cercetăşie?

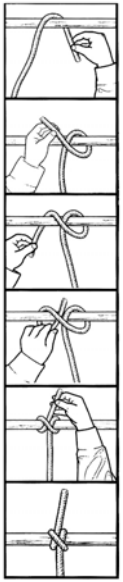
Nodul simplu. După cum îi sugerează şi numele, este unul dintre cele mai simple noduri şi foloseşte la împiedicarea corzilor să alunece fie printr-o gaură, locaş sau chiar printr-un alt nod.

Nodul opt. Acest nod poate fi folosit la fel ca şi nodul simplu. Când este făcut din coardă dublă, nodul formează o buclă care nu alunecă. Acesta este folosit în alpinism pentru asigurarea corzii, dar îl poţi folosi şi în orice altă situaţie unde e nevoie de o buclă.

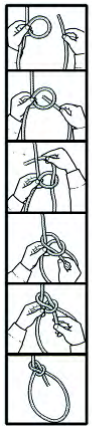
opt simplu

opt dublu

Nodul cabestan. Folosit în fixarea unei corzi de un stâlp, bârnă, țeavă, nodul cabestan își găsește întrebuințare în aproape toate construcțiile pe care le faci, deoarece este folosit ca nod de pornire în legăturile dintre două bucăți de lemn. Ușor de făcut, acest nod suportă tensiunea, fără să se desfacă, în ambele capete ale sforii.



Nodul pescarului. Folosit pentru a lega două corzi sau bucăți de sfoară, nodul pescarului este format din două noduri simple. Pentru a preveni desfacerea nodului, cele două sfori trebuie să fie de aceeași grosime.



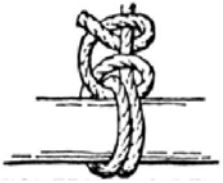
Nodul bulin. Acest nod este folosit pentru a realiza bucle. Acestea, corect făcute, nu se desfac sub nici o tensiune, motiv pentru care se folosesc în situații diverse, de la salvarea unei persoane căzute într-o prăpastie, la ancorarea unor construcții.

Nodul plat. Unul dintre cele mai populare și folositoare noduri, nodul plat este folosit pentru legarea capetelor sforilor cu aceeași grosime. Este des folosit la legarea bandajelor medicale.

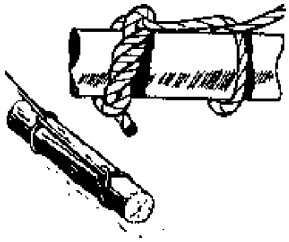
Nodul chirurgical. Este asemănător nodului plat, cu excepția că, la a doua îmbinare, răsucim sfoara de mai multe ori. Acest lucru îi conferă siguranță sporită prin creșterea suprafeței de frecare a sforii.

Nodul țesătorului. Acest nod este folosit pentru a uni capetele a două corzi de grosime diferită și este mult mai sigur decât nodul plat. Ușor de făcut și desfăcut, nodul țesătorului nu uzează corzile folosite.

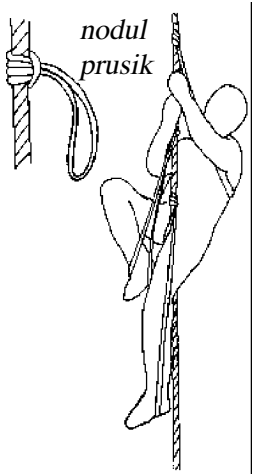
Amarajul pescarului. Foarte necesar, folosit în legarea corzilor de un suport suspendat, bară, ramură de copac, acest nod suportă, practic, orice greutate. Bineînțeles, dacă funia nu cedează. Pentru a nu exista pericolul de a se desface, este preferabilă asigurarea capătului liber al corzii printr-un nod simplu sau cu ajutorul unei bucăți de lemn.



Nodul dulgherului. Este un nod important, folosit în special pentru a trage, ridica sau coborî bușteni sau alte obiecte grele. Nodul este eficient cât timp este tensionat, altfel acesta se poate slăbi și chiar desface.



Nodul de scurtare. După cum și numele îl sugerează, nodul este folosit pentru scurtarea corzilor sau sforilor atunci când este cazul. Este un nod eficient atunci când coarda pe care o scurtează este tensionată. Pentru siguranță, în cele două „urechi" pe care le formează poți pune câte un lemn scurt, astfel desfacerea nodului va fi imposibilă.

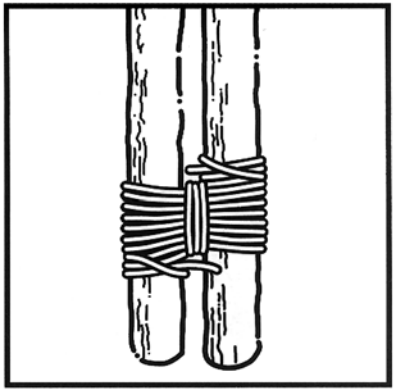


Nodul prusik. Este un nod folosit în alpinism pentru a fixa sfori pe o coardă astfel încât acestea alunecă pe coardă când nu sunt tensionate și sunt nemișcate, fixe pe coardă, când asupra lor acționează o greutate.

Cum poți îmbina lemnele?

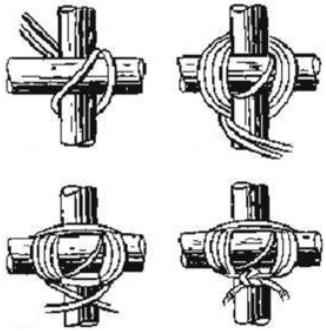
Îmbinările sunt noduri care unesc două sau mai multe lemne sau bârne, de aceea te vei întâlni des cu ele atunci când vei face construcții. După felul în care sunt legate, îmbinările sunt: pătrate, diagonale, duble și tip tripod. Fiecare din aceste tipuri de îmbinări are o utilizare precisă în construcții.

Îmbinările pătrate le poți folosi ori de câte ori ai de unit două lemne la un unghi de 90°. Există cel puțin trei tipuri de îmbinări pătrate, îmbinarea tradițională, japoneză și norvegiană. Fiecare din aceste îmbinări au mai mult sau mai puțin aceeași rezistență, care depinde de mulți factori — tipul de sfoară folosită, lemnele îmbinate, tensiunea aplicată asupra nodului. Care din cele trei tipuri de îmbinări le vei folosi, rămâne la latitudinea ta.

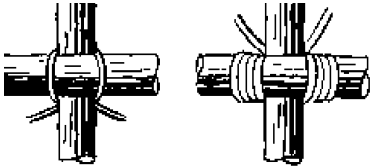


Îmbinarea tradiţională începe cu un nod cabestan pe unul din lemne, continuând cu trecerea corzii de 4 - 5 ori pe o parte și pe alta a celor două lemne, cum se vede în imagine. Întărește îmbinarea prin trecerea corzii de câteva ori printre cele două lemne, deasupra legăturii existente și încheie cu un nod cabestan.

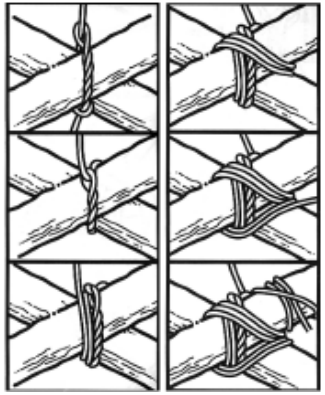
Îmbinarea japoneză începe prin punerea corzii în două și trecerea buclei pe care o formează printr-unul din lemne după cum se vede în imagine. Continuă apoi, ca și în îmbinarea tradițională, cu excepția că, la sfârșit, desfă coarda în două și aplică tensionarea în două sensuri opuse. Încheie cu legarea celor două capete printr-un nod plat.
Folosirea corzii în două îți dă avantajul că poți, la sfârșit, tensiona îmbinarea cât de mult vrei, prin tragerea capetelor de coardă una spre cealaltă.

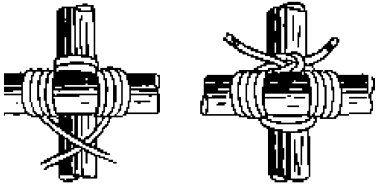


Îmbinarea norvegiană folosește și ea coarda în două și constă în trecerea capetelor corzii în jurul lemnelor, ca în imagine. Încheie îmbinarea legând capetele corzii printr-un nod plat.



Îmbinările diagonale sunt folosite pentru a lega două lemne aflate la un unghi mai mare de 90°. După felul în care se face legătura, există îmbinarea diagonală tradițională și îmbinarea filipineză.





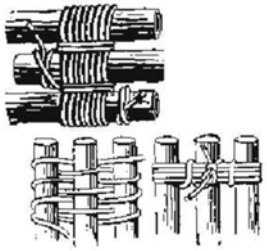
Îmbinările duble sunt folosite pentru a lega două lemne, care mai apoi, prin desfacere, vor forma un picior. Această îmbinare este des folosită în proiectele tale de construcții. Îmbinarea dublă este folosită și atunci când dorești să unești două lemne, unul în prelungirea celuilalt, pentru a obține unul mai lung. Când vrei să realizezi acest lucru, trebuie să faci două îmbinări, la capătul fiecărui lemn. Începe cu un nod cabestan, după care trece coarda sau sfoara de aproximativ opt ori în jurul lemnelor, după care tensionează îmbinarea prin trecerea corzii printre lemne, în jurul spirelor făcute anterior. Încheie cu un nod cabestan, de data acesta în jurul celuilalt lemn.

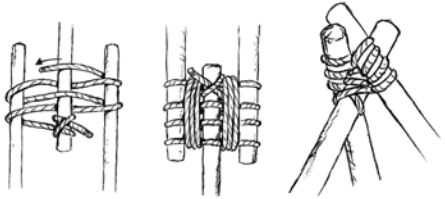
Îmbinările tip tripod sunt folosite pentru a obține cu ajutorul a trei lemne un tripod, construcție de bază des folosită în camp. Începe cu un nod cabestan în jurul unuia din lemnele din margine și continuă cu trecerea sforii, alternat, deasupra și dedesubtul lemnelor, cum se vede în imagine, de aproximativ opt ori. Încheie cu un nod cabestan în jurul lemnului din mijloc.

Atenție!

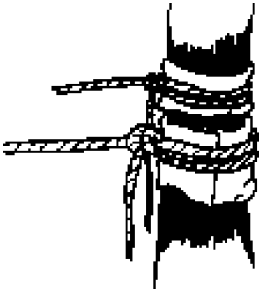
Este foarte important ca îmbinarea tip tripod să nu fie foarte tensionată, altfel nu vei putea desface lemnele sau va exista pericolul ca sfoara să se rupă de la tensiune.

Ancorajele sunt un tip de legături foarte necesare în campuri, folosite fie pentru a conferi rezistență construcțiilor de camp, fie pentru a asigura împotriva vremii rele construcțiile, corturile sau alte obiecte.



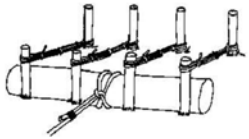


Ancorajele sunt recomandate să fie făcute de copaci, bolovani mari sau alte construcții îndeajuns de solide pentru a nu ceda sub tensiune. În cazul în care ancorezi de copaci, e recomandabil să folosești un „bandaj" în jurul copacului, înainte de a înfășura sfoara, acesta pentru a nu leza scoarța.



Dacă nu ai altă posibilitate poți folosi alte tipuri de ancoraje, folosind țăruși înfipți în pământ. Aceste ancoraje au câteva reguli generale de care depinde soliditatea lor:

- Întotdeauna țărușul care ancorează trebuie să înfipt în pământ la un unghi de 45°.
- Țărușul trebuie să fie destul de adânc pentru a nu fi smuls afară sub tensiune.

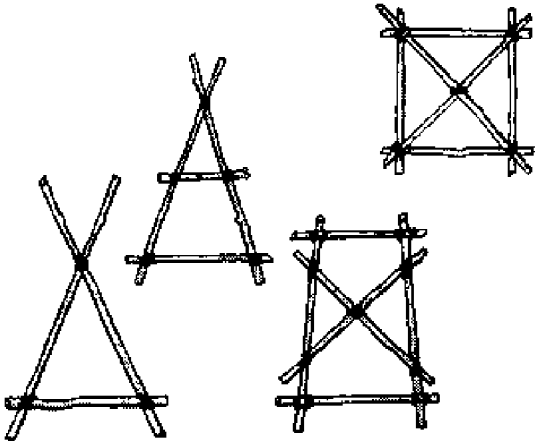


- Coarda care ancorează și țărușul din pământ trebuie să formeze un unghi de 90°.

Recomandări

- Planifică-ți cu atenție ceea ce urmează să faci și împarte responsabilitățile cu ceilalți membri ai patrulei.
- Să ai întotdeauna la îndemână materialele necesare proiectului – lemne, sfori, unelte.
- Folosește mereu echipamente de protecție – mănuși, cască, ochelari.
- Să ai întotdeauna la tine o trusă de prim ajutor.

Structuri de bază în construcții. Cele mai multe construcții au la bază patru structuri de bază: structură în formă de A simplă, în formă de A dublă, structură pătrată și structură trapezoidală. Aceste structuri pot să aibă dimensiuni mici, formând construcții mici de utilitate în camp, sau pot avea dimensiuni foarte mari și să intre în structura unor construcții mari, gen turn sau pod.

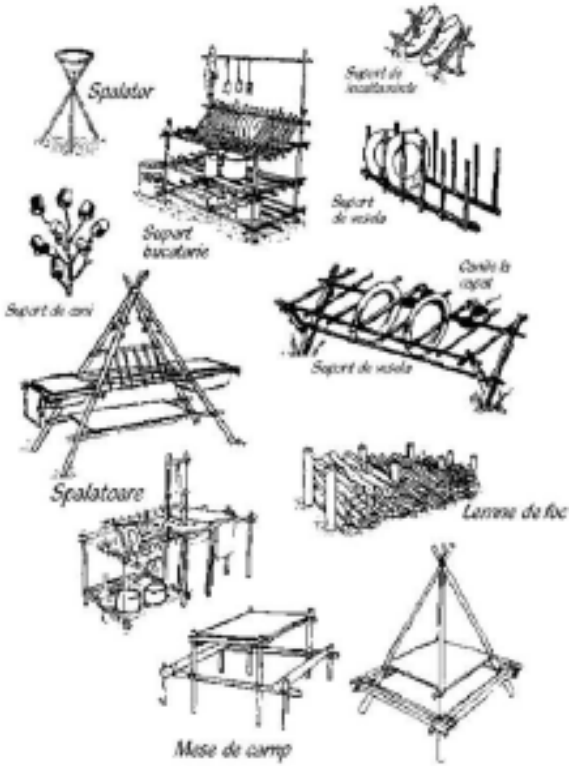


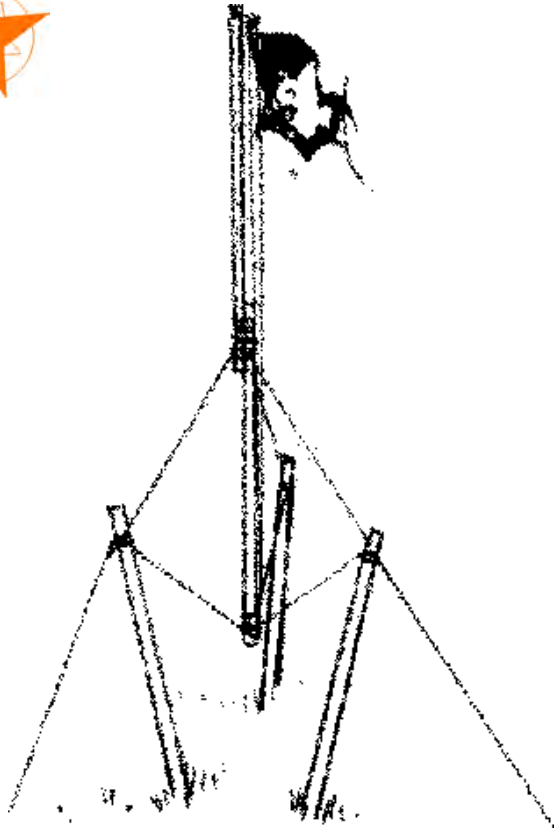
Atenție!

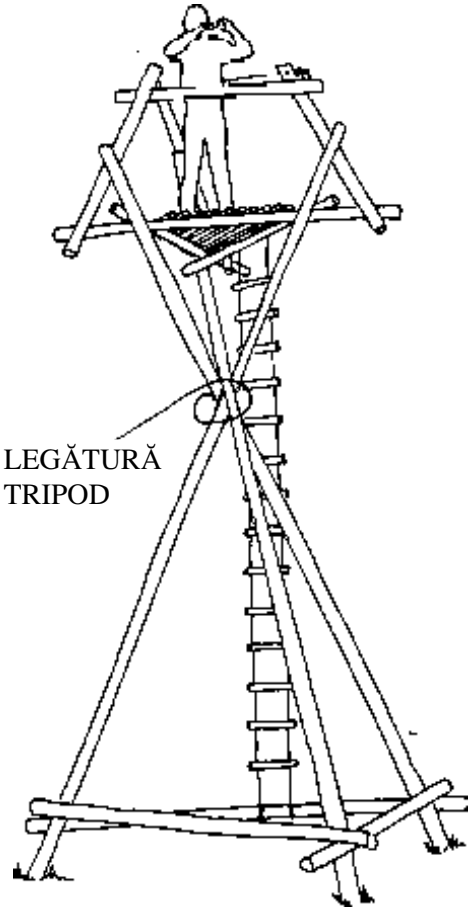
Pentru rezistență maximă, realizează structurile exact cum sunt reproduse în imaginile de mai jos. În cazul structurilor pătrate sau trapezoidale, folosește mereu în mijloc, pentru rezistență, două lemne dispuse în formă de cruce.

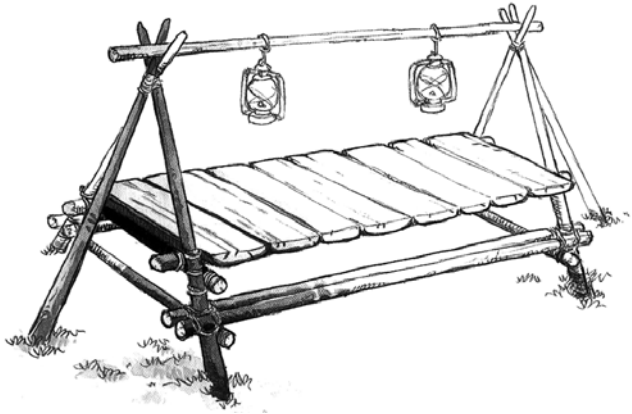
Construcţii utile în camp. În continuare ai câteva modele de construcţii pentru camp, de la cele mai simple (trepied, spălător simplu, uscător pentru vase etc.), la modele mai complexe (bănci şi mese, spălătoare cu uscător). Ceea ce trebuie să faci tu, este să le adaptezi condiţiilor de camp şi să gândeşti modele noi, poate mai uşor de realizat, poate mai solide, sau chiar modele ce folosesc mai puţine materiale.

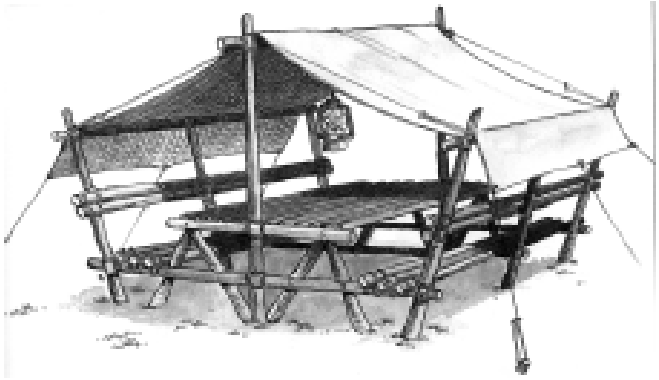
Construcţii speciale. Pe lângă construcţiile mai sus arătate, atât de utile în camp, poţi să accepţi provocări mai mari, care, cu siguranţă îţi vor solicita cunoştinţele în acest domeniu la maxim. Fie că este un catarg, un turn, pod, PH sau altă structură, o planificare minuţioasă trebuie făcută înainte de a te apuca de lucru. Proporţiile trebuie respectate, materialele trebuie să fie potrivite pentru tipul de construcţie pe care urmează să-l faci, dar cel mai important este respectarea regulilor de securitate pentru a evita accidentele.






LEGĂTURĂ
TRIPOD





Ştiai că...

- *Nodul de la eşarfa cercetaşilor români se numeşte nodul prieteniei.*
- *În Egiptul Antic nodul simboliza viaţa.*
- *În China, succesiunea mai multor noduri pe un băţ vertical de bambus reprezintă treptele ascensiunii de la pământ către cer.*
- *Forma nodului „opt" este folosită ca un simbol pentru infinit.*
- *Datorită scopurilor multiple nodurile sunt considerate a oferi protecţie împotriva vrăjilor şi a morţii şi a fi păstrătoare ale forţelor vieţii.*

Recomandări

- Organizează o cursă de plute în miniatură, construite individual sau pe patrulă, care să se întreacă pe o anumită distanţă într-un bazin cu apă sau chiar pe un pârâu.
- Să faci cât mai multe noduri legat la ochi.
- Înainte de a pleca într-un camp realizează cu patrula machete cu construcţiile pe care vreţi să le faceţi. Acesta este un bun exerciţiu deoarece la faţa locului veţi şti ce noduri să folosiţi şi de câte lemne veţi avea nevoie.
- Recunoaşte următoarele noduri:

- Confecționează-ți singur un nod de eșarfă urmărind etapele:

FOCUL

Unul dintre elementele cu care un cercetaş intră în contact atunci când îşi ia rucsacul în spate, fie că este vorba de un hike de o zi sau de un camp de mai multe săptămâni, este FOCUL.

Datorită numeroaselor sale întrebuinţări (gătit, sursă de căldură şi lumină, purificator de apă, semnalizare), atât în condiţii normale cât şi în caz de supravieţuire, folosirea sa este una din principalele cunoştinţe necesare oricărui cercetaş.

Contează unde aprinzi focul?

Atunci când alegi locul în care se aprinde focul, trebuie să respecți (pe cât posibil) următoarele condiții:

- pământul să fie uscat
- vatra să fie apărată de vânt
- să fie cât mai aproape de adăpost (în cazul în care acesta există)
- să dispui de o rezervă consistentă de lemne

Există însă situații când sunt necesare unele completări:

ÎN PĂDURE

La ce să fii atent?

Dacă aprinzi focul într-o zonă împădurită sau chiar în pădure, trebuie:

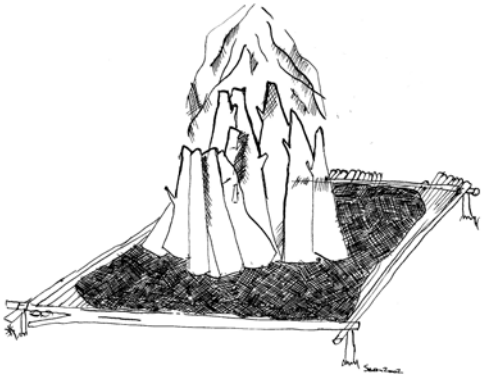
- să cureți pământul în jurul viitoarei vetre de orice material care ar putea împrăştia flacăra (cel puțin pe un cerc de 1 metru)

- să încadrezi vatra cu bolovani uscați (pietrele ude pot exploda când se încing)

ÎN ZĂPADĂ, MLAŞTINĂ NOROI

Cum de nu se „udă“ focul?

În toate aceste cazuri, precum și pe orice alt tip de sol care împiedică arderea, sau pe care nu ai voie să-l arzi, soluția cea mai practică este vatra suspendată, care este realizată folosind lemne îmbinate cu sfoară, acoperite cu un strat de pământ bine bătătorit, sau chiar cu două straturi de lemne bine prinse între ele (stratul 1 perpendicular pe stratul 2).

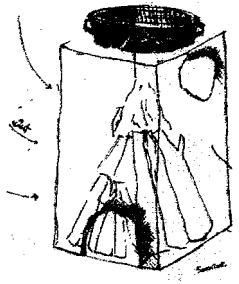


Lemnele pe care le vei găsi nu sunt în măsură să ardă, sau se aprind greu deoarece sunt ude, verzi sau putrede. Pentru a reuși să alimentezi focul continuu, pune din timp aceste lemne în jurul vetrei, sau chiar deasupra celor ce ard. Acestea trebuiesc așezate destul de aproape ca să se încălzească, însă nu foarte ca să înăbușe focul.

PE TIMP DE PLOAIE SAU DE VÂNT PUTERNIC

Cine salvează situația?

Atunci când – datorită acestor condiții – focul nu poate fi aprins și nici întreținut, se folosește un bidon metalic:



- în partea de jos se taie o ușă laterală prin care se alimentează cu lemne
- în partea opusă direcției din care bate vântul se sparge un alt orificiu pentru aerisit

Dacă însă (așa cum se întâmplă de regulă) nu ai la îndemână un bidon metalic, focul poate fi totuși protejat. Atât vântul cât și ploaia (aparent dușmanii focului) pot fi folosite tocmai ca instrumente de menținere a sa, dacă se are în vedere direcția din care acestea acționează.

Cum te descurci cu vântul?

VÂNTUL: nu bate niciodată de sus, ci din lateral

- prin încercuirea vetrei cu bolovani se poate mări sau micșora cantitatea de aer care ajunge la foc, alimentându-l mai tare sau mai încet
- altă soluție este focul în groapă săpată, prin adâncirea vetrei în pământ

Cum să nu te-ncurce ploaia?

PLOAIA: pune în pericol focul de sus, din lateral și de jos

- atunci când nu ai la îndemână decât combustibilul și apa deja curge pe sub vatră, trebuie în primul rând să acoperi focul (eventual cu vasul în care gătești), și deja ai eliminat pericolul ce vine de sus
- de acest vas sprijină în lateral lemne late și groase. Picăturile dese nu vor permite focului să aprindă aceste lemne, dar nici nu vor putea să pătrundă printre ele.
- apa care se scurge pe sub foc va afecta doar tăciunii care au ars, peste care jarul produs din arderea continuă va menține focul aprins indiferent cât de mult timp va ploua

TIPURI DE FOC

În câte feluri arde focul?

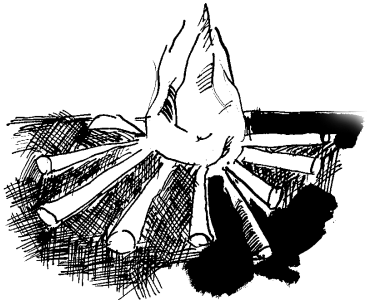
Dintre diferitele tipuri de aprindere a unui foc, cele mai des folosite datorită eficienței sunt următoarele:

Conul: metoda clasică

- la bază se așază hârtia și câteva surcele în formă de con
- se adaugă bețe și apoi crengi mai groase. Între ele va exista spațiu suficient pentru ca aerul să circule.
- după ce mijlocul a început să ardă, flacăra se va extinde în sus, aprinzând treptat toate lemnele.

Acoperișul înclinat

- un băț verde înfipt în pământ la circa 30° pe direcția vântului va sprijini asemeni grinzii unui acoperiș vreascurile care vor arde
- focul se pornește la o înălțime mică, aproape de locul în care bățul intră în pământ, urmând ca vântul să ajute la aprinderea succesivă a lemnelor



Focul în cerc

- se așază bucăți de lemn uscat unul lângă altul, cu un capăt în centrul vetrei și cu unul în afară, astfel încât să formeze un cerc
- pe măsură ce capetele din interior ard, lemnele vor fi împinse din exterior până la arderea lor completă

Modelul Livengood: Acest tip de foc este mai complex, oferind însă mai multe avantaje. Inventatorul său a explicat că, indiferent de felul în care a fost aprins, orice tip de foc poate oferi maximum de căldură, atât pentru gătit cât și pentru încălzit, în același timp folosind în întregime combustibilul disponibil.

- perpendicular pe direcția din care bate vântul, se va așeza un lemn gros (care arde greu), la marginea vetrei
- pe el se vor sprijini apoi lemnele care ard, la o distanță de câteva degete între ele
- odată arse, capetele cad în centrul focului, evitând pericolul incendiilor, în același timp alimentându-l în continuare
- între centrul vetrei și lemnul de sprijin focul atinge temperatura cea mai mare (pentru vasul de gătit).
- următoarele straturi se vor așeza perpendicular unele peste celelalte, focul fiind astfel ușor de supravegheat, și nevoia de alimentare cu combustibil fiind mai mică

METODE DE APRINDERE

Cum poți aprinde un foc?

- Întotdeauna un foc se aprinde din direcția în care bate vântul, în caz contrar flacăra va bate în exterior.
- Dacă vântul nu bate, poți ajuta flacăra suflând prelung (și nu brusc) asupra ei.
- Dacă nu ai găsit decât lemne verzi și ai hârtie puțină, folosește iarba uscată și crapă lemnele în așchii cât mai subțiri, care se aprind mai repede.

Ce faci dacă nu ai chibrituri?

În cazul în care nu ai chibrituri sau acestea s-au udat, există următoarele mijloace la fel de eficiente pentru aprinderea focului, atâta timp cât vatra este pregătită corespunzător:

- **Lentilele convexe** – doar cu soare puternic. Se pot folosi și lentilele de la binoclu sau aparatul foto deschis. Acestea trebuie înclinate în unghiul în care razele soarelui sunt concentrate deasupra unui punct din mănunchiul de iarbă uscată, urmând ca la scurt timp iarba să ardă înăbușit.
- **Bateriile** – între două baterii se poate face contact cu ajutorul unor sârme sau a altor conductori electrici (bucăți de metal). Acest contact produce scântei care au același efect ca și razele de soare (exemplul de mai

sus). Tot pentru producerea de scântei poate fi folosită și lama unui cuțit lovită de o piatră dură (cremene).

- **Iasca** este un produs natural care înlocuiește cu succes iarba uscată. Sub coaja exterioară a fiecărui mesteacăn se găsesc straturi subțiri ale unei alte coji foarte fine și în permanență uscate. Ele se culeg și se frământă între degete până se transformă în fulgi foarte fini. Se mai adaugă mușchi îngălbenit, uscat de vânt, licheni uscați de pe un molid bătrân, precum și fire subțiri și uscate de iarbă. Se mai pot adăuga fire de mătișori, praful de la ciuperci bătrâne, toate sfărmându-se foarte bine până amestecul este extrem de fin.

Aprinzi focul fără hârtie?

Pentru situația în care ai chibrituri dar îți lipsește atât hârtia cât și iarba uscată, autorul modelului Livengood de mai sus explică modul de aprindere intitulat Ti-Pi (bordei):

- cu un cuțit solid se așchiază o bucată de lemn indiferent dacă este ud sau verde, pentru a se obține așchii de grosimea unui băț de chibrit și mai lungi de 20 de centimetri
- un mănunchi de astfel de așchii îndoite în două se așază pe pământ în formă de con, cu spații între ele, astfel încât să semene cu un bordei cu ușa deschisă în direcția din care bate vântul
- ușa este compusă din două-trei așchii, care se pot aprinde direct de la chibrit
- după aprindere ușa se închide, urmând ca vântul să împingă flacăra în tot bordeiul...

DESPRE CELE MAI DES ÎNTÂLNITE TIPURI DE LEMNE

Ce lemne folosești la foc?

Pentru că pașii te poartă pe poteci diferite și deci prin păduri diferite, nu vei găsi peste tot aceleași tipuri de lemne... Așa cum fiecare are avantajele sale, pe care le poți valorifica, există și multe dezavantaje pe care le poți evita ușor, dacă știi dinainte cu ce alimentezi focul.

Tipul de lemn	Aprindere bună	Ardere rapidă	Flacără bună	Căldură puternică	Jăratec bun	Mult fum
FRASIN		X		X	X	X
ARIN	X	X	X	X		
FAG	X	X	X	X	X	
MESTEACĂN		X		X		
CASTAN				X		
ULM					X	X
STEJAR					XX	
CONIFERE	XX	X		X		

Știai că...

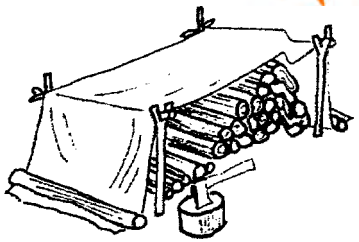
- *Cel mai bun foc de gătit este cel fără fum, dar și fără flacără, deoarece acesta dă o căldură constantă, potrivită pentru gătit.*
- *Un combustibil excelent pentru aprins focul este și coaja de portocal uscată.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Să faci un foc în condiții vitrege. Vântul, ploaia, lemnele ude, sunt doar câțiva factori cu care te vei întâlni deseori în timpul ieșirilor în natură.*
- *Să prepari o cană cu ceai în mijlocul unui pârâu.*

TIPURI DE VETRE

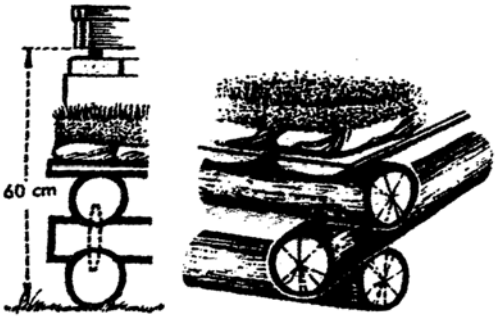
Cum te descurci cu bucătăria?



La instalarea bucătăriei ține cont de următoarele:

- nu instala bucătăria în locuri în care poate avea acces apa
- nu instala bucătăria în apropierea arborilor, pentru a se evita necazurile cauzate de supraîncălzire
- asigură loc suficient pentru amplasarea vetrei, a ustensilelor, a lemnelor
- în imediata apropiere, instalează spălătorul de veselă și eventual uscătorul pentru cârpele de bucătărie. Cu un pic de imaginație și câteva idei, se poate instala o bucătărie confortabilă și agreabilă.

Iată, mai sus, un exemplu de loc pentru conservarea în stare uscată a lemnelor pentru foc.



Construirea vetrei

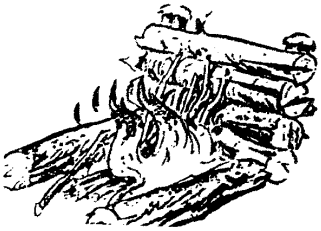
Cum se face o vatră?

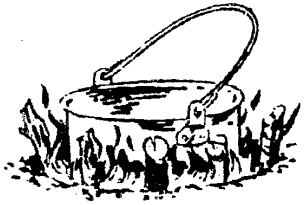
La construirea vetrei ține cont mai ales de direcția predominantă din care suflă vântul, astfel încât cei care se ocupă de bucătărie să nu fie deranjați de fum.

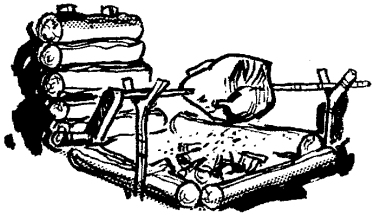
Pietrele plate sau cărămizile sunt printre cele care vor permite menținerea căldurii. Încercați să construiți un foc suficient de mare astfel încât să poată fi încălzite două-trei cratițe odată.

Fundul oalelor așezați-l la aproximativ 15 cm de sol, astfel încât focul să poată avea loc să se desfășoare.

Urmăriți ca oalele să poată fi îndepărtate foarte ușor de pe foc.







În jurul focului de camp

Crezi în miracolul focului de camp?

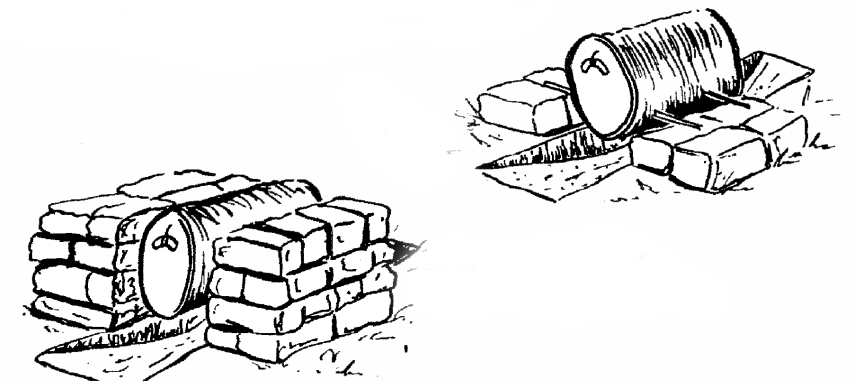
Focul de camp este sursa unor inegalabile ambianțe, foarte vesele si foarte festive. Când sunteți toți asezați în cerc în jurul unui foc imens, în mijlocul pădurii, sub cerul înstelat, cu o cană de ceai fierbinte, când cântați, când dansați, când ascultați, sentimentul că faceți parte dintr-o comunitate este, poate, mai puternic ca niciodată.

Cuptorul

Cum arată cuptoarele în camp?

- Se pot utiliza drept cuptoare cutii metalice de diverse grosimi
- Cutiile goale de conserve de 1 kg pot fi folosite pentru prepararea prăjiturilor.
- Cutiile se vor fixa în construcții de pământ sau de ciment.
- Capacul cutiei poate servi de ușiță, aceasta având fixat un cui sau o sârma pentru manevrare usoară.
- În spatele cuptorului prevedeți o ieșire pentru aburi și fum.

• Înainte de a introduce ceva în cuptor, preîncălziți-l aproximativ un sfert de oră. În lipsa unei bucăți de tablă pentru așezarea prăjiturii, se poate utiliza o piatră plată. Nu așezați prăjitura direct pe fundul cuptorului deoarece există pericolul să se ardă.



În astfel de cuptoare este recomandat să se pregătească feluri de mâncare ce au nevoie de un timp scurt de coacere: pizza, cartofi copți, tarte cu fructe. Prăjituri precum checurile au nevoie de un timp mai lung și, de asemenea, de mai multă răbdare...

ELEMENTE DE PREVENIRE ŞI STINGERE A INCENDIILOR

Focul este un bun prieten al cercetaşilor. El ne adună în jurul lui sub cerul înstelat sau plin de nori, ne uneşte în veselie, ne îmbie la depănarea amintirilor şi ne face să visăm la alte şi alte activităţi în mijlocul naturii. Cu ajutorul focului ne pregătim mâncarea, ne uscăm încălţămintea şi hainele. Tot el, focul, ne dă siguranţa că animalele sălbatice nu se apropie de locul nostru de popas.

Vrei ca focul să-ţi fie duşman?

Pentru ca viața în mijlocul naturii să fie lipsită de evenimente nedorite, trebuie să respectăm câteva reguli:

- nu aprinde focul lângă pădure, vatra lui plaseaz-o la o distanță cuprinsă între 100 și 200 m de cei mai apropiați copaci (aceasta pentru a nu-i da vântului posibilitatea de a duce scânteile până la pădure, pe frunze sau lemne uscate; chiar dacă în momentul aprinderii focului nu bate vântul sau bate foarte ușor, situația se poate schimba cu trecerea timpului)
- nu lăsa focul nesupravegheat
- aprinde focul departe de trunchiuri sau rădăcini uscate care pot lua foc, ținând o distanță rezonabilă de cel puțin trei metri față de acestea
- îndepărtează de la locul focului toate materialele care pot lua foc ușor (frunze moarte, crenguțe etc)
- caută câteva pietre mai mari și așază-le în jurul focului pentru a micșora riscul extinderii acestuia; lemnele pe care le pui treptat pe foc nu trebuie să depășească spațiul marcat de pietre
- înainte de plecare stinge focul complet, aruncând pe el nisip sau pământ pentru a înăbuși eventualii tăciuni ce mai ard mocnit sub cenușă; pentru o mai mare siguranță, varsă apă multă pe el, până când nu mai iese fum, apoi acoperă vatra cu pietre

Ce „ajutoare" au incendiile?

Seara, în jurul focului, folosești deseori lămpașul (felinarul) pentru a-ți putea citi notițele, încercând să cruți pe cât posibil bateriile lanternelor. Trebuie să ai grijă ca lămpașul să fie pus într-o asemenea poziție încât să nu poată fi răsturnat. De asemenea, el nu trebuie atârnat în apropierea unor materiale care pot lua foc. În nici un caz nu folosi lămpașul pentru a ilumina un cort mic.

În timpul perioadelor de secetă există riscul serios de aprindere a pădurilor. În aceste zile este strict interzis să faceți focul în natură. Este, de asemenea, interzis să faceți focul acolo unde este semnalată această interdicție.

Razele solare, concentrate într-o lădiță, sunt destul de puternice pentru a aprinde hârtie, frunze uscate, chiar și lemn. Un ciob de sticlă poate îndeplini rolul de lentilă și astfel poate aprinde o pădure pe timp uscat și călduros. Acesta este încă un argument în sprijinul ideii că trebuie să păstrezi curată pădurea.

Când e cabana în siguranță?

Cabanele, fiind izolate de localități, sunt, de regulă, încălzite cu sobe din teracotă, alimentate cu lemne. Pentru o utilizare corectă a lor, lipsită de evenimente nedorite, să ai în atenție următoarele:

- nu aprinde focul într-o sobă care prezintă semne de deteriorare (crăpături, lipsa ușiței de alimentare ș.a.)
- eliberează tabla protectoare din fața sobei de materiale combustibile (hârtii, lemne, țesături etc.) evitând astfel aprinderea lor de la scântei ce pot sări din sobă în timp ce o alimentezi, sau de la jarul care poate ajunge pe tablă
- îndepărtează de sobă materialele combustibile, pentru a evita supraîncălzirea lor
- nu încărca soba cu lemne decât atât cât este necesar;
- lemnele introduse în sobă trebuie să facă posibilă închiderea ușiței
- dacă, pentru a aprinde focul în sobă, ești nevoit să apelezi la gaz, în nici un caz nu turna gaz în sobă (aceasta poate exploda din cauza acumulării de amestec gaz-aer), ci procedează astfel: pe o bucățică de hârtie pune puțină cenușă, peste care toarnă gaz; pune-o în sobă, pe grătar, așezând deasupra surcele și lemn uscat, după care aprinde cu un chibrit. Nu uita să închizi ușa sobei, lăsând deschisă ușița pentru tiraj.

- nu lăsa focul nesupravegheat

Te poate ameninţa curentul?

Instalaţia electrică este gândită şi realizată în aşa fel încât să funcţioneze optim, în condiţiile în care:

- nu suprasoliciţi prizele (prin conectarea mai multor aparate electrice la aceeaşi priză)
- nu foloseşti aparate şi materiale improvizate, neizolate, pentru consumul curentului electric
- nu laşi nesupravegheate aparatele electrice care produc căldura (fiare de călcat, radiatoare, reşouri) în prezenţa materialelor combustibile

În caz contrar, un scurt-circuit devine sursă de incendiu, ca şi supraîncălzirea materialelor ce iau foc uşor.

Cum stingi un incendiu?

Apa, tunată pe foc, răceşte materialele combustibile, reduce temperatura şi, astfel, stinge flăcările. Aruncând o pătură sau pământ peste un material arzând, înăbuşi focul (se întrerupe accesul oxigenului) şi acesta se stinge. Cu cât un incendiu este mai mic, la început, cu atât este mai uşor şi posibil de stins.

Ce sunt şi cum funcţionează extinctoarele?

În cabane, ca şi în orice instituţie, există un loc special în care se află materiale necesare pentru stingerea incendiilor (ladă cu nisip, găleţi, lopeţi, târnăcop, extinctoare). Extinctorul (stingătorul) este un aparat care serveşte la stingerea incendiilor, el funcţionând pe principiul sifonului.

Extinctoarele:

- cu apă se folosesc pentru stingerea focurilor de hârtie, lemn şi textile
- cu spumă — pentru lichide inflamabile
- cu dioxid de carbon şi halon — pentru lichide inflamabile, gaze şi incendii electrice
- cu praf — pentru cele mai multe tipuri de focuri

Conținutul extinctoarelor este indicat cu cod de culori (roșu pentru cel cu apă, alb pentru cel cu spumă, negru pentru cel cu dioxid de carbon, albastru pentru cel cu praf și verde-albastru pentru cel cu halon).

Cum salvezi natura de mânia focului?

Dacă, fiind în mijlocul naturii, sesizezi că au luat foc frunzele uscate sau iarba, sapă o fâșie de pământ pentru ca focul să se oprească la ea și încercă să stingi incendiul cu pământ sau apă.

Focurile mai mari din păduri sunt greu de stins. Uneori ele se opresc atunci când nu mai este nimic de ars, sau încep ploile puternice, de lungă durată.

Știai că...

- *Arderea necesită existența a trei elemente: substanțele sau materialele combustibile (hârtie, lemn, paie, frunze uscate, cărbuni, petrol etc.), oxigenul și căldura. Ea nu are loc dacă lipsește cel puțin unul dintre aceste elemente; de acest lucru puteți ține cont atunci când încercați să stingeți un incendiu.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Vizitează împreună cu patrula o stație de pompieri și ia parte la antrenamentele acestora.*
- *Simulează un incendiu și încearcă să acorzi primul ajutor eventualelor victime suferinde de arsuri.*

ALIMENTAȚIA

Organismul omenesc este în continuă activitate, mult mai intensă ziua, dar care continuă, mai redusă, noaptea. În timpul funcţionării ţesuturilor, în campuri, la şcoală sau acasă, se construiesc şi se distrug milioane de celule.

Materialul necesar pentru formarea celulelor noi şi înlocuirii celor uzate este obţinut de organism în mod normal numai din alimente. Tot prin hrană, organismul asigură aportul de „substanţe energetice" necesare producerii energiei pentru funcţionarea normală a ţesuturilor.

Ce-i trebuie corpului să fie activ?

Pentru acoperirea nevoilor energetice și de construcție, organismul folosește componentele alimentare care rezultă în urma digestiei formate din proteine, lipide (grăsimi), glucide (zaharuri), săruri minerale și vitamine.

Proteinele — au rol de creștere și sunt foarte importante în refacerea țesuturilor.
Se găsesc în : carne, pește, ouă, lactate, cereale, soia.

Lipidele — au rol energetic și produc o cantitate crescută de caldură în organism.
Se găsesc în: cereale, ulei, unt, smântână, carne, pește, lapte, gălbenuș de ou.

Glucidele — cea mai importantă sursă de energie pentru organism.
Se găsesc în: zahăr, fructe, dulcețuri, bomboane, miere, lapte, cartofi, paste făinoase.

Sărurile minerale — importante materiale de construcție sunt necesare vieții celulelor și țesuturilor.
Se găsesc în toate alimentele.
Cele mai reprezentative pentru organism sunt: sodiul, calciul, fosforul, sulful, clorul, iodul, magneziul.

Vitaminele uşurează desfăşurarea funcţiilor la nivel celular şi a proceselor de la nivelul organismului. Sunt indispensabile vieţii.

Vitamina A — ajută creșterea corpului, asigură vederea normală și starea bună a pielii.
Se găsește în: ficat, ouă (gălbenuș), lapte, unt, smântână, lămâi, grepfruit (fructe și legume verzi și galbene), portocale, morcovi, roșii.
Vitamina B (1, 2, 6, 12) — rol important în funcționarea SN și asigură creșterea.
Se găsește în: pâine neagră, legume uscate, carne (mai ales de porc), ouă, lapte, produse lactate.
Vitamina C — rol în apărarea organismului față de infecții mărindu-i rezistența. Menține în stare bună dinții, oasele și vasele sanguine.
Se găsesc în: fructe și legume crude.
Vitamina D — asigură creșterea oaselor, precum și buna dezvoltare a dinților; se formează în piele, sub acțiunea razelor solare.
Se găsește în gălbenușul de ou, lapte, unt, carne și untură de pește.
Vitamina E — protejează celulele împotriva îmbătrânirii; are un rol constructiv și acționează asupra sistemului nervos.
Se găsește în: ulei de floarea soarelui, soia, migdale, nuci, grâu, zmeură.

Vitamina K — acțiune antihemoragică.
Se găsește în legume: nap, varză, intestinul omenesc.

Alimentația corectă

Ce fel de alimente ți-ar fi necesare zilnic?

Zilnic, alimentația corectă trebuie să cuprindă combinațiile de alimente care să poată acoperi nevoile nutritive ale organismului tău. Astfel, alimentele sunt repartizate în 7 grupe:

Grupa 1**:** cereale și produse de cereale și cartofi: sursă importantă de vitamine, mai ales vitamina B, dar și de substanțe minerale

Grupa 2: legume și leguminoase: bogate în vitamine, minerale

Grupa 3: fructe: asigură necesarul de vitamina C și K

Grupa 4: băuturi: reglează apa în organism

Grupa 5: lapte și produse lactate: bogate în proteine, calciu, vitamina B2

Grupa 6: pește, carne și ouă: asigură fluorul (carnea), iodul (peștii), vitamina A (ouăle)

Grupa 7: grăsimi și uleiuri: conțin vitamine

Energie

De unde vine energia omului?

Organismul uman e asemănător oricărei mașini. Energia necesară desfășurării oricărei activități e rezultată în urma arderilor produse la nivelul celulelor și țesuturilor. Materialul necesar arderilor, în loc de carburanți, e procurat

în urma alimentației și e reprezentat de proteine, lipide și glucide. Energia se măsoară în kilocalorii (kcal), lucru de care trebuie să țineți cont de fiecare dată când alcătuiți un meniu. Numărul de kcal. variază în funcție de vârstă, sex sau activitatea desfășurată. Astfel, numărul de calorii necesare funcționării optime a corpului vostru, este de 2200 — 2500 kcal/zi.

Alimentația și activitatea fizică

Cum să reziști la efort?

O alimentație bogată în proteine determină scăderea rezistenței când se realizează un efort continuu.

Cele care determină o creștere a rezistenței la efort sunt glucidele. Din acest motiv, în timpul hike-urilor mai grele nu strică să ai în buzunar câteva cuburi de zahăr, caramele sau chiar fructe.

Știai că...

- *Într-o singură zi se distrug și se formează în organism aproximativ 250-500 milioane de globule roșii.*
- *Proteinele sunt componentele cel mai importate din mușchi, din sânge, ale pielii și tuturor organelor interne.*
- *Un sugar are nevoie de aproximativ 550 kcal/zi, în timp ce necesarul unui adult este în medie de 2300 kcal/zi.*
- *Un muncitor cu muncă grea poate ajunge la 3600 kcal/zi.*

Care sunt valorile nutritive ale principalelor alimente?

	La 100 g	Kcal/zi	proteine	lipide	glucide
Ouă și preparate din ouă	- ou: 60g	92	8	7	0
	- ochiuri	268	7	14	29
	- omletă	241	13	21	1
Grăsimi și uleiuri	- unt	880	0	100	0
	- margarină	709	0	80	0
	- ulei	882	0	100	0
Pește	- păstrăv	113	21	3	0
	- hering	206	18	15	0
	- sardea	102	20	2	0
Carne și preparate din carne	Vițel:				
	- grătar	107	20	3	0
	- tocată	148	20	8	0
	- fiartă	131	19	6	0
	Vacă:				
	- grătar	155	20	9	0
	Porc:				
	- costiță	146	22	6	0
	- slănină	697	5	77	0
	Pui:				
	- piept	102	24	1	0
	- pulpă	214	28	11	0

	La 100 g	Kcal/zi	proteine	lipide	glucide
	Pateu	275	15	23	0
	Salam	316	17	28	0
Legume	- vinete crude	17	1	0	2
	- fasole uscată	234	26	2	27
	- fasole verde	25	2	0	3
	- castraveți	12	1	0	2
	- morcovi	26	1	0	5
	- ardei	20	1	0	3
	- roșii	17	1	0	3
	- ceapă	28	1	0	5
	- salată verde	12	1	0	1
	- varză	37	4	1	3
	Cartofi:				
	-prăjiți	112	2	6	1
	- pireu	68	2	1	11
	- dulci	111	2	1	24

	La 100 g	Kcal/zi	proteine	lipide	glucide
Cereale și preparate din cereale	- pâine cereale	221	6	1	46
	- pâine secară	187	6	1	37
	- biscuiți	365	9	4	71
Lapte, produse lactate și brânzeturi	- lapte	36	4	0	5
	- unt	36	3	1	4
	- iaurt	46	3	2	4
	- smântână	117	3	10	3
	- caşcaval	318	23	25	0
	- caş oaie	236	17	19	0
	- brânză topită	282	15	24	1
Fructe	- mere	52	0	0	11
	- banane	95	1	0	21
	- pere	52	1	0	12
	- zmeură	34	1	0	5
	- grapfruit	53	1	0	11
	- salată de fructe	50	1	0	9
Ciuperci	- supă de ciuperci	30	1	2	1

Metode de conservare și de prevenire a degradării unor alimente

Ce poţi face să nu se strice alimentele?

LAPTELE

„Depozitează-l“ în bidoane spălate, la temperatură scăzută, până în momentul folosirii.

Sub acțiunea soarelui unele vitamine (B2, B6, A) ale laptelui se distrug, deci nu este indicat ca acesta să se țină la soare.

Atenţie la muște, gândaci și rozătoare!

Laptele nu se pune la un loc cu produse alimentare sau nealimentare cu miros puternic, deoarece acesta preia cu ușurință mirosurile străine (ex. afumat).

CARNEA

În primul rând trebuie transportată cu mijloace de transport curate. Persoanele care vin în contact cu ea trebuie să fie perfect sănătoase. Opărirea și afumarea, dacă sunt realizate corect, diminuează mult microorganismele, dar nu le sterilizează.

Se păstrează la rece în locuri special amenajate (gropi în pământ, cutii sau saci de plastic în albia râului).

OUĂLE

Alege ouă proaspete cu coaja necrăpată și curată.

Nu le spăla pentru că la punctul de contact cu apa poate apărea mucegaiul. Este indicat să fie ținute la rece.

Pentru ca gălbenușul să-și păstreze poziția centrală și să nu se lipească de coajă, trebuie periodic întoarse. Se poate face chiar și uleirea cojii.

O altă metodă de conservare indică introducerea oului în soluție de var stins la care se adaugă și păstrarea la rece.

LEGUMELE ȘI FRUCTELE

Legumele și fructele conțin o mare cantitate de apă care, cu timpul, se poate pierde. Prin urmare, legumele se vor înmuia și veșteji, iar fructele se vor sbârci.

În spații neaerisite și în straturi groase încolțesc și se alterează. De asemenea, lovirile, striviturile și ruperile pot face ca legumele și fructele să se strice mai repede. De aceea este important să le alegi sănătoase, fără părți zdrobite, bătute sau mucegăite.

Păstrează-le în straturi subțiri și încăperi răcoroase. Rădăcinoasele (morcovi, pătrunjel, gulii etc.) se păstrează în nisip umed. Ținute în pungi de plastic ele mucegăiesc.

DERIVATELE DIN CEREALE ȘI LEGUMINOASELE USCATE (făină, orez, fasole etc.)

La umezeală și temperaturi mari, boabele încolțesc. La umiditate crescută rezultă mucegaiuri, drojdii și bacterii, prin urmare țineți-le în locuri uscate și răcoroase, chiar lipsite de lumină.

În jurul sacilor de făină lasă loc liber pentru a permite circulația aerului.

PRODUSELE ZAHAROASE

Spațiul uscat și răcoros e suficient. Dulcețurile și gemurile se pot zaharisi, proces care însă se poate anula prin încălzirea acestora.

Ciocolata și halvaua pot râncezi. Acest fenomen e înlăturat prin păstrarea acestora la rece și ambalarea în foițe metalice (staniu, aluminiu) sau alte materiale care să le ferească de oxigen.

Prăjiturile, torturile etc. se alterează cu atât mai repede cu cât au o umiditate și conținut crescut de lapte, ouă, frișcă, sucuri de fructe.

Atenție la gândaci!

GRĂSIMILE ALIMENTARE

Se țin în recipiente închise, la adăpost de lumina solară (nu râncezesc).

Cum poţi deosebi un produs proaspăt de unul alterat?

PRODUS	PROASPĂT	ALTERAT
CARNEA	- culoare roşie - lucioasă -uşor umedă	- culoare cenuşie, verzuie - lipicioasă, - umedă
MEZELURILE	- suprafaţa curată - nelipicioasă - masa compactă, legată - miros plăcut	- pete de mucegai - sfărâmicioase - miros neplăcut
PEŞTELE	- culoare normală - bronhii roşii - strat umed	- culoare cenuşie, verde - bronhii negre-violacee - tegumentele (solzi) moi, rupte
CONSERVELE	- capac nebombat - fără pete de rugină	- capac bombat - pete de rugină la nivelul cutiei - deschise degajă un miros urât

(continuare tabel)

PRODUS	PROASPĂT	ALTERAT
LAPTELE	FLUID: - omogen, cu consistență fluidă - miros plăcut - gust dulceag PRAF: - pulbere fină, omogenă, uniformă - miros plăcut	FLUID: -acru - neomogen - miros neplăcut PRAF: -aglomerări în bulgări - miros neplăcut
OUL	După spargere: - albuș transparent cu reflexe albăstrui - gălbenuș auriu, uniform - își menține forma	După spargere: - albuș apos cu moros neplăcut, respingător - gălbenușul nu-și menține forma
FĂINA	- pulbere alb-gălbuie - gust puțin dulceag	- miros de mucegai - amar. acru

Bucătăria în camp

Nu de puține ori, momentul cel mai așteptat într-o zi de camp sau într-o activitate cu patrula, poate fi momentul mesei.

Prin practică și experiență, într-un camp, poți pregăti aproape orice fel de mâncare. Ca și desenul, pictura ori sculptura, bucătăria înseamnă creativitate și rezultatele s-ar putea să fie chiar bune la gust. Poți exersa acasă sau în activitățile de weekend cu patrula.

Cum poţi alcătui un meniu?

Un meniu echilibrat. Lista de alimente pentru camp trebuie să conțină o varietate de brânzeturi, lapte, ouă, fructe, legume, carne, pește etc. iar meniul trebuie alcătuit în funcție de consumul de calorii pe care activitățile zilnice le solicită. Deși într-un camp folosirea alimentelor conservate este mult mai practică, este bine ca acestea să fie pe cât posibil consumate echilibrat datorită substanțelor chimice nesănătoase (conservanți, coloranți, înlocuitori etc.) pe care le conțin.

Exemplu de meniu pentru un camp de 3 zile:

	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3
Mic dejun	Cereale cu lapte Unt, gem, salam Lapte - Cacao cu lapte	Omletă cu șuncă Unt, miere, pateu de ficat Ceai, fructe	Cremvurști fierți Unt, gem, brânză Ceai, biscuiți
Prânz	Ciorbă de legume Cârnați prăjiți cu pireu de cartofi Salată de roșii Fructe	Supă instant de vită Pui prăjit cu cartofi natur Salată de varză Salam de biscuiți	Ciorbă de cartofi Pilaf de orez cu carne Salată asortată Fructe
Cina	Macaroane cu brânză Ceai, biscuiți	Pâine cercetășească Cârnați prăjiți în frigărui Ceai, ciocolată	Spaghetti cu sos de carne și legume Compot de fructe

Îţi poate folosi imaginaţia la gătit?

Varietate în alimentaţie. Aceasta este dată, pe de o parte, de un meniu echilibrat şi pe de altă parte, de felul în care alimentele sunt gătite. Unele alimente sunt simplu de preparat, altele cer timp şi iscusinţă mai mare, lucru care te ajută să derulezi activităţi variate şi să transformi pregătirea mesei într-o aventură. E important, însă, să te încadrezi în timpul pe care îl ai la dispoziţie.

Îţi pasă cum mănânci?

Servirea mâncării este la fel de importantă ca şi procesul de preparare. Felurile trebuiesc servite în ordinea firească, mâncarea trebuie să fie caldă, iar asupra prezentării trebuie acordată o atenţie deosebită. De multe ori, un fel de mâncare nu foarte reuşit, dacă are aspect deosebit la servire, poate salva situaţia.

Te poţi îmbolnăvi la bucătărie?

Igiena este esenţială atunci când pregăteşti mâncarea, mai ales în condiţii precare, cum ar fi în camp. Pericolul îmbolnăvirii este foarte ridicat dacă nu se respectă câteva reguli de bază.

- Spală-te întotdeauna pe mâini cu apă caldă şi săpun înainte şi după ce lucrezi la bucătărie.
- Păstrează alimentele acoperite, în locuri ferite de temperatură , umezeală, insecte etc.
- Spală bine vasele după folosinţă.

Ai încercat vreodată așa ceva?

Pâine cercetășească:

Făină - 40 părți

Drojdie proaspătă sau echivalentul în drojdie uscată (recomandat în campuri) — 2 părți

Sare — 1 parte

Apă — 12 părți

Se amestecă drojdia cu apă până se obține o pastă și se lasă 25 — 30 minute la căldură. Se amestecă făina, sarea, apa și drojdia dospită și se obține un aluat. Pentru coacere, ai nevoie de un băț cu grosimea de aproximativ 3 cm. pe care îl cureți la capăt de scoarță. Apoi îl „pârlești" la foc, până iese prin capăt seva lichidă. Acest lucru asigură coacerea și pe interior a pâinii. Porționează aluatul și fă fâșii de 3 cm. lățime și 2 cm grosime, apoi rulează aluatul pe băț. Coace pâinea cercetășească la jar, în mod egal pe toate părțile până are culoare aurie. Este foarte important ca bățul să fie în prealabil foarte bine încălzit, altfel riști ca la exterior coca să fie făcută și în interior aluatul să fie încă necopt.

Mămăligă (10 porții)

Făină de mălai superior — 800 g

Sare — 30 g

Într-un vas cu 2,5 l apă clocotită se adaugă treptat mălaiul, amestecând continuu cu telul, până se îngroașă. Fierberea durează circa 15 minute. Se porționează și se servește caldă cu diferite preparate.

Omletă simplă (1 porție)

1 — 3 ouă
2 linguri unt sau ulei
sare, piper

Sparge ouăle într-un vas sau farfurie, adaugă sare și piper. Bate ouăle cu o furculiță până se omogenizează albușul și gălbenușul. Tigaia curată se încinge la foc, după care se adaugă untul sau uleiul. După ce și uleiul este fierbinte, adaugă ouăle bătute și amestecă cu furculița până ce omleta este gata. Se servește imediat. Poate fi preparată cu șuncă, brânză, legume, sau alte alimente, după imaginația fiecăruia.

Ciorbă de legume (10 porții)

Carne de vită sau porc — 1 kg
Ceapă — 200 g
Rădăcină de țelină, rădăcină de păstârnac, morcovi — câte 200 g din fiecare
Cartofi — 500 g
Roșii — 500 g
Mazăre conservată — 100 g
Varză albă — 100 g
Ardei gras — 150 g
Pastă de tomate — 50 g
Pătrunjel verde — 1 legătură (50 g)
Ulei, sare, piper, boia, oțet

**Ciorba se poate prepara și cu mai puține legume, fără carne sau folosind alte legume (conopidă, fasole, praz etc.)*

Carnea se spală bine și se taie bucăți. Morcovii, țelina și păstârnacul se spală, se curăță și se taie rondele. Cartofii se curăță și se taie cuburi, iar varza se taie fâșii subțiri. Pasta de roșii se diluează cu 75 ml apă. Ceapa se curăță și se toacă mărunt, iar ardeii grași se taie fâșii. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii. Mazărea se scurge de zeamă și se clătește cu apă rece. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.

Se călește puțin în ulei carnea, se adaugă ceapa, ardeii, morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, cartofii și varza. Se adaugă boia, piper, apoi se mai lasă puțin la foc. Toarnă peste legume aproximativ 3 l apă și se lasă să fiarbă. Când legumele sunt fierte, se adaugă pasta de tomate, roșiile, mazărea, sarea, oțetul. Oțetul poate fi înlocuit cu borș sau zeamă de varză. Se mai lasă ciorba să fiarbă circa 10 minute după care se servește cu pătrunjel verde deasupra.

Cartofi natur (10 porții)

Cartofi — 2500 g
Pătrunjel verde — o legătură (50 g)
Ulei (recomandat ulei de măsline) — 100 ml
Sare — 30 g

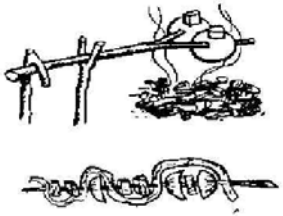
Cartofii se curăță, se taie cuburi și se fierb în apă cu sare. Pătrunjelul se toacă mărunt. După ce cartofii au fiert, se scurg de apă și se adaugă uleiul și pătrunjelul. Se servesc calzi ca atare sau ca și garnitură lângă fripturi.

Salam de biscuiți (10 porții)

Biscuiți mai tari — 1kg
Zahăr — 300 g

Unt — 200 g
Cacao — 50 g
Stafide — 50 g
Nuci — 200 g
Rahat — 200 g
Esență de rom

Biscuiții se zdrobesc în bucăți de mărimea unui bob de porumb. Nucile se prăjesc puțin, iar rahatul se taie în bucăți mici. Într-o oală se amestecă zahărul cu 150 ml de apă și se lasă pe foc, amestecându-se continuu, până când zahărul se topește. Se adaugă untul, biscuiții și esența de rom. Separat, se amestecă stafidele, nucile și rahatul, după care se toarnă peste zahărul ars și se amestecă cu grijă cu o lingură, eventual cu mâna. Pasta obținută, se porționează în două și se rulează în folii de naylon subțire sub forma unui salam. Se lasă circa 2 — 3 ore după care se servește tăiat felii subțiri.



Bucătăria fără instrumente

Este gătitul o aventură?

De multe ori te trezești în mijlocul naturii (într-un hike sau camp) că se apropie ora mesei și fie nu ai la tine ustensile sau nu sunt condiții de gătit , fie nu ai nici un chef să scoți oalele din rucsac și să te apuci de supe sau alte preparate. Poți atunci să experimentezi una din multele posibilități de a găti fără

ustensilele tradiționale. Gătitul fără instrumente este o artă care, înafara situațiilor de urgență, îți poate oferi multe momente de distracție. Prin aceste metode poți, practic, găti orice aliment dacă acorzi destul timp și pregătire.

Cu ce te poate ajuta un simplu băț?

Gătitul tip frigărui este cel mai cunoscut mod de a pregăti la jar diferite preparate. Metoda constă în înșirarea pe un băț, curățat de scoarță, a mâncării și apoi prăjirea sau coacerea ei la jar. În general, tot ce „stă pe băț" poate fi preparat prin această metodă. Secretul unei mâncări bine făcute, este de a nu se prăji frigăruile la foc deschis, ci doar la jar. Altfel riști să mănânci un minunat cârnat făcut scrum.

Şi pietrele...?

Gătitul pe piatră este o altă metodă neconvențională de a pregăti diferite alimente. Și aici poți proceda în mai multe moduri. O modalitate ar fi încălzirea puternică a unei pietre sau lespezi, după care o folosești ca o plită fierbinte pentru a pregăti o cocă de pâine, carne sau ouă. O altă metodă ar fi așezarea unei lespezi în poziție verticală aproape de un foc și pe care să prepari ceea ce dorești. Cu această metodă poți pregăti, în special, carne sau pește file, pe care le fixezi cu sfoară sau cârlige de sârmă de lespede.

Dar... aluminiul?

Împachetează bine în folie carnea, legumele sau fructele pe care vrei să le gătești, eventual condimentează sau adaugă alte ingrediente dorite și asigură-te că aerul nu poate scăpa. Pune pachetul într-un „cuib" de jar sau cenușă

fierbinte și întoarce-l din când în când pentru a nu se arde conținutul. Durata de preparare a alimentelor diferă în funcție de conținut, mărimea pachetului sau de cât de puternic este jarul.

Câteva sugestii de preparate și timpul de pregătire:
Carne tocată 8 — 12 minute
Cârnați 5 — 10 minute
Carne de miel 20 — 30 minute
Pește (file) 10 — 15 minute
Morcovi (felii) 15 — 20 minute
Cartofi (întregi) 45 — 60 minute
Cartofi (felii) 10 — 15 minute
Mere (întregi) 20 — 30 minute

Ai încercat vreodată așa ceva?

Folosește-ți imaginația sau studiază metode noi din cărți de specialitate, încearcă și experimentează, bucurându-te de satisfacțiile pe care bucătăria fără instrumente ți-o poate oferi.

Spălatul vaselor

Indiferent dacă gătești pe o sobă sau la foc deschis, înainte de a începe servirea mesei, pune o oală cu apă la încălzit. În acest mod vei avea apă caldă pentru spălatul vaselor pe când vei termina masa.

Începe spălatul având pregătite aceste vase:

- un vas pentru spălat — cu apă caldă și câteva picături de săpun biodegradabil
- un vas cu apa rece pentru clătit — în care adaugi puțin dezinfectant
- un vas cu apă caldă pentru clătit

Înainte de a spăla farfuriile curăță-le de resturile de mâncare pentru a păstra apa cât mai curată. Apoi clătește în apă rece, după care în cea caldă. Întinde vasele și tacâmurile pe o bucată de plastic și lasă-le să se usuce în aer liber.

Atenție!

Înainte de a găti la un foc de lemne, întinde un strat de săpun lichid biodegradabil pe exteriorul vaselor. Grăsimea și funinginea se vor curăța mai ușor.

Debarasarea apei de spălat vase

În timpul campurilor de câteva zile, adună orice rest de mâncare din apa de spălat vase și arunc-o la gunoi.

Aruncă apa în care ai spălat și clătit vasele în afara campului la cel puțin 75m de orice lac sau râu, astfel încât să o împrăștii pe o suprafață întinsă.

În cazul unei șederi mai lungi, sapă o groapă de scurgere, înafara taberei și la depărtare de orice sursă de apă. Ar trebui sa fie lungă de aproximativ 1m și adâncă de 2m. Acoper-o cu o sită care să-ți permită să și arunci apa prin ea. Sita va reține orice resturi de mâncare pe care apoi le poți arunca în foc sau la gunoi. Umple groapa la loc după ce ai părăsit locul de campare.

Ce faci cu resturile de mâncare?

Pune-le într-o pungă de plastic și transportă-le la cea mai apropiată groapă de gunoi. Poți arde și hârtia rămasă, dar nu și plasticul, deoarece arderea acestuia poate elibera gaze dăunătoare în atmosferă.

Nu îngropa și nu arunca resturile de mâncare în pădure. Animalele le vor găsi și nu este sănătos pentru ele să le mănânce. De asemenea, ele pot atrage animalele în apropierea locurilor de campare, fapt care poate fi periculos atât pentru ele cât și pentru tine.

„Spiritul este prezent în fiecare cercetaș:
trebuie doar să fie descoperit și adus la lumină."
Baden Powell

4

Pe cărările munților

ECHIPAMENTUL DE HIKE

Echipamentul pe care îl vei folosi într-un hike trebuie foarte bine ales în funcţie de scopul, locul, durata, şi anotimpul în care îţi propui să pleci. Indiferent de felul acestuia, orice cercetaş sau simplu drumeţ are foarte mare grijă şi respect faţă de echipament.

Alegerea potrivită a echipamentului o vei putea face după ce vei căpăta o anumită experienţă, de aceea la început este bine să cunoşti câteva noţiuni despre echipament, pe lângă care sfatul celor mai experimentaţi este binevenit.

Echipamentul trebuie ales cu grijă deoarece o excursie reuşită depinde şi de felul cum eşti echipat.

Atunci când îți propui să pleci undeva, trebui să te gândești ce vei lua cu tine. Pentru că ai trecut de vârsta la care îți pregătesc părinții bagajele, va trebui să fii atent să nu uiți ceva. De aceea fie îți faci din timp o listă cu cele necesare, fie te gândești „de jos în sus“ la tot ce îți trebuie.

Iată cam ce ar fi ca ***echipament individual***:

- Încălțăminte
- Îmbrăcăminte
- Rucsac
- Trusa de igienă personală
- Trusa de prim ajutor
- Trusa de hike
- Trusa cu vesela și tacâmurile

- Impermeabilele
- Lanterna
- Sacul de dormit : Izolantul termic (izopren)
- Ochelarii de soare.

Când pleci undeva cu patrula, va trebui să vă întâlniți pentru a stabili cam de ce ar fi nevoie în plus față de echipamentul individual și cine ce aduce în asa fel încât împărțirea materialelor să fie cât mai corectă.

Echipamentul de patrulă conține:

- Cortul
- Harta: busola
- Primusul
- Aparat de fotografiat
- Topor
- Echipament pt. gătit
- Cordelină, sfoară
- Steagul patrulei sau al unității.

Echipamentul individual

ÎNCĂLŢĂMINTEA

Cu ce te încalți?

Încălțămintea trebuie să fie aleasă în funcție de traseul pe care îl vei parcurge. Cum de obicei drumețiile le facem în natură, pe munte vei alege ghetele sau bocancii. Se spune că într-o excursie buna dispoziție pleacă de la bocanci. Ei au rolul de a apăra picioarele de frig, de apă și de a ține strânsă articulația gleznelor.

Cum alegi o pereche bună de bocanci?

În primul rând, partea exterioară a bocancului trebuie să fie impermeabilă, destul de groasă și suplă, pentru a nu produce răni. Căptușeala interioară nu trebuie să provoace cute la ciorapi, ceea ce ar putea duce la rosături dureroase. Sunt recomandate ghetele cu materiale de tip Gore-Tex, care permit evaporarea transpirației și sunt mai ușoare și mai rezistente.

Bocancii trebuie să fie bine fixați pe picior. Alegerea lor este bine să se facă cu 1-2 perechi de șosete în plus. Un bocanc prea larg favorizează apariția rănilor iar unul prea strâmt provoacă dureri, încurcă mersul și îngreunează circulația sângelui (ceea ce iarna poate duce la degerături.)

Talpa trebuie să fie din mai multe rânduri, flexibilă și să aibă aderență (ex. Vibram, Contagrip). Rama bocancilor trebuie să fie cusută, sau lipită foarte bine pentru a nu lăsa apa să pătrundă înăuntru. Este important ca bocancii cu care te încalți într-un hike să nu fie nepurtați. În cazul unor bocanci noi, nu vei avea garanția comodității, ei putând provoca răni. Pentru a evita neplăcerile este recomandat să porți bocancii de câteva ori pe acasă (înainte de prima ieșire cu ei la munte) pentru a se potrivi pe picior.

Cei care călătoresc mult știu că bocancii trebuie întreținuți și unși periodic. Întotdeauna după ce îi porți, trebuie să îi cureți de noroi sau murdărie, să îi pui la uscat și apoi să îi ungi. Iarna este cel mai bine să îi

ungi cu cremă. Dacă bocancii se udă, pielea exterioară a bocancilor trebuie uscată la temperaturi potrivite, fără a-i pune aproape de foc sau de sobă. Interiorul se usucă mai repede introducând în bocanci hârtie.

Numai bocancii trebuie să îi iau la mine ?

La cabană sau la cort, după ce s-a mers în bocanci, este bine să se porți o pereche de adidași, pantofi sport sau sandale pentru a odihni picioarele.

Ciorapii de lână sau lână+material sintetic sunt cei mai recomandați pentru drumeții, pentru că lâna absoarbe trasnpirația și realizează și o amortizare la mers. De asemenea este bine ca în ciorapii de lână să porți încă o pereche de ciorapi mai subțiri din bumbac care, prin faptul că pot aluneca în interiorul celor mai groși, reduc riscul apariției băsicilor. Atunci când tălpile încep să «obosească» trebuie schimbați ciorapii cu alții curați. De aceea este bine ca ciorapii de schimb să nu lipsească.

ÎMBRĂCĂMINTEA

Cu ce te îmbraci?

Îmbrăcămintea trebuie să fie: ușoară, comodă, să apere de frig sau de razele soarelui și să fie destul de largă pentru a te mișca confortabil. În ultimii ani au apărut materiale de tip Polartec, care pentru timp de iarnă îndeplinesc ambele condiții necesare: protecție și aerisire.

Pe lângă hainele cu care te îmbraci, în rucsac trebuie să ai încă cel puțin un schimb complet. Într-un hike este important ca hainele să fie practice, comode, ușoare, călduroase. Este bine să te folosești de principiul că în loc de o haină foarte groasă mai bine cateva mai subțiri și mai ușoare.

La fel ca orice altă parte a echipamentului, este foarte important ca hainele pe care le iei cu tine să se potrivească cu tipul hike-ului, ca să nu te încarci cu haine care îți vor fi inutile în timpul ieșirii și care să constituie o greutate în plus.

Pentru un hike de vară de două zile este bine să ai la tine pantaloni scurți, tricouri, bluze mai groase (care pot fi din material de polar care este special proiectat pentru a fi ușor și călduros), pantaloni lungi, o căciulă (pentru serile friguroase), șosete.

Pentru un hike de iarnă de o zi este bine să ai la tine: tricou, polar, o geacă (recomandate sunt cele care au în componență membrană de gore-tex sau simpa-tex, membrană ce nu permite pătrunderea apei și care lasă să iasă transpirația) sau pufoaică, o pereche de parazăpezi, o pereche de mănuși, căciulă, o pereche de pantaloni (pot să fie de trening sau din polar) împreună cu una de supra-pantaloni impermeabili, o pereche sau două de șosete obișnuite plus una de lână.

Uneori, în timpul mersului, unul din polare sau geaca pot fi duse în rucsac, acestea fiind păstrate pentru cazul în care trebuie să ne schimbăm hainele atunci când facem un popas (pentru a nu ni se face frig din cauza transpirației).

Pantalonii de munte: se poate purta o pereche de supra-pantaloni confecționați din material impermeabil.

Pantalonii de blugi nu se recomandă deoarece se udă repede și mențin foarte mult timp umezeală.

Hanoracul: Preferat vara și iarna, este confecționat din material impermeabil și asigură protecția împotriva ploii și vântului.

Pufoaica: În turele de iarnă pufoaica este indispensabilă la fel în cazul marilor expediții. Ea trebuie să fie ușoară, să ocupe puțin loc în rucsac, să asigure o izolare termică bună. Este confecționată dintr-un material ușor, impermeabil și umplută cu 200-300 g de puf.

Treningul: În ieșirile cu cortul, treningul poate fi utilizat pe post de pijama. Bluza poate înlocui puloverul sau haina, iar pantalonii pot fi o rezervă când pantalonii de munte s-au udat.

Căciula: Căciula trebuie apere urechile și fruntea de frig. Recomandabilă este căciula din lână sau mai nou Polartec.

Mănușile: Cele mai indicate sunt mănușile de lână sau din polartec cu cinci degete peste care se îmbracă o altă pereche de mănuși cu un deget confecționate din material impermeabil (supramănuși).

Impermeabilele sunt partea din echipament care te protejează de ploaie. Într-un hike trebuie să ai cu tine o pelerină și o husă pentru rucsac pentru a-l feri și pe acesta de umezeală.

Parazăpezile: Iarna, pentru a împiedica pătrunderea zăpezii la picioare, pe lângă bocanci, folosește o pereche de parazăpezi. Sunt confecționate din fâș impermeabil și mai nou unele au și membrană de tip Gore Tex. Se pot folosi și vara pentru a împiedica pătrunderea pietricelelor și pământului în bocanci și murdărirea pantalonilor de noroi. Sunt asemănătoare jambierelor dar pentru că se usucă și se spală mai ușor ca acestea sunt mai preferate. Parazăpezile trebuie să fie prevăzute cu sisteme de prindere pe ghete.

Bineînțeles că eșarfa și cămașa de cercetaș nu îți vor lipsi de la nici o ieșire cu cercetașii și acestea desigur sunt curate si împăturite cu grijă.

RUCSACUL

În ce le cari pe toate?

Rucsacul este un element esențial, care poate să fie cu ramă interioară sau cu ramă exterioară. Mult mai indicat este modelul cu ramă interioară, acesta adaptându-se mult mai bine formei spatelui, astfel fiind mult mai comod. În nici un caz nu sunt recomandate genții de voiaj, bagajele de mână sau orice altceva care ar putea ocupa mâinile și dezechilibra mersul. Ceea ce mai contează la un rucsac este capacitatea acestuia, care se măsoară în litri și care trebuie să fie potrivit de mare pentru fiecare ieșire.

Rucsacii cu cadru de aluminiu țin sacul la o anumită distanță de spate, lăsând aerul să circule iar transpirația se evaporă, însă au alte inconveniente: sunt mai grei, mai mari în lățime, mai incomozi, ceea ce creează piedici când se parcurg trasee mai dificile.

Așezarea obiectelor în rucsac trebuie făcută într-o anumită ordine, pentru a putea fi găsite și pentru ca greutatea să fie distribuită în așa fel încât rucsacul să fie echilibrat din punct de vedere al centrului de greutate, pentru a nu te incomoda în timpul mersului.

Îmbrăcămintea se așază în partea în care vine în contact cu spatele, hainele de schimb vor fi așezate mai în interior, pentru a nu fi udate sau chiar puse în pungi sau saci de nylon. La gura rucsacului vor fi puse obiecte de necesitate imediată ca: pelerina, hanoracul, puloverul, căciula etc. Echilibrarea rucsacului se face astfel: jos se așază lucruri ușoare (sacul de dormit etc.), peste ele vin cele de greutate medie, iar ce este mai greu în dreptul umerilor; în buzunare și în alte părți exterioare se așază lucruri ușoare și de care se întâmplă să avem nevoie mai repede (trusa de prim-ajutor, aparatul de fototgrafiat etc.). Astfel vei reuși să eviți cât de cât oboseala pe trasee mai lungi. În campuri este bine să mai ai la tine un rucsac mai mic pentru hike-urile pe care le vei face pe perioada campului.

Ce nu trebuie să uiți?

TRUSA DE IGIENĂ PERSONALĂ trebuie să conțină strictul necesar pentru a îți putea menține minima igienă personală. Ar trebui să conțină cel puțin: săpun, periuță de dinți, pastă de dinți, hârtie igienică, prosop, pieptene, pahar, batiste etc.

TRUSA DE PRIM-AJUTOR (vezi capitolul sănătate).

TRUSA DE HIKE sau trusa de supraviețuire (vezi capitolul supraviețuire).

SACUL DE DORMIT

Cum dormi?

Elementele importante la care te uiți la un sac de dormit sunt: temperatura la care rezistă acesta, umplutura acestuia și greutatea. Este bine să știi că sacul de dormit are două temperaturi de referință: cea de confort (până la care acesta păstrează o temperatură optimă) și cea extremă (care se referă la temperatura minimă la care poți dormi în el, cu condiția să fii bine îmbrăcat).

Cele mai eficiente din punct de vedere al volumului și greutății sunt cele în formă de mumie. Pentru umplutură cel mai des veți fi puși să alegeți între puf și materiale sintetice. Avantajul celor de puf este că sunt călduroși, dar sunt greu de întreținut și spălat. Spre deosebire de sacii de puf, cei din materiale sintetice pot fi mai ușori, asigură ceva izolare și atunci când sunt uzi, și nu sunt așa de greu de întreținut. Totuși la sacii cu umplutură din materiale sintetice trebuie avut grijă, deoarece calitatea poate varia foarte mult în funcție de firma producătoare, materialele folosite ș.a.m.d. Deci ar fi de preferat ca în momentul în care îți alegi un sac de dormit să ceri sfatul cuiva care se pricepe, pentru că, la urma urmei, cel puțin un sfert - o treime din hike îl vei petrece în el.

Sacul de dormit recomandat pentru hike-urile de primăvară-vară-toamnă („de 3 anotimpuri“) are ca temperatură extremă -5°C. El trebuie să fie cât mai ușor posibil, să poată fi împachetat cât mai mic (într-un sac de compresie dacă se poate). Atenție: sacii de dormit trebuie ținuți împachetați cât mai puțin timp posibil. De aceea, atunci când ajungi la locul în care te-ai hotărât să faci bivuac (sau acasă) despachetează-l și lasă-l așa până la plecarea spre următorul punct.

IZOPRENUL numit și izolir, sau neopren, este indispensabil pentru un bivuac, el fiind un foarte bun izolant față de pământ. Trebuie să fii atent să rămână întotdeauna uscat. Cele mai bune neoprene sunt cele din două sau mai multe straturi grosime, sau cele care se umflă singure. Acestea din urmă sunt ceva mai grele, mult mai scumpe, dar și mai confortabile. Nu uiti să iei cu tine și chitul de reparații în cazul alegerii unui izopren care se umflă singur. Indiferent de tipul izolatorului folosit acesta trebuie păstrat într-o husă impermeabilă, sau cel puțin învelit într-o pungă, sac de nylon.

LANTERNA trebuie să fie ușoară și rezistentă. Este bine să ai la tine cel puțin o rezervă de baterii noi. Mult mai practică decât o lanternă clasică este o lanternă frontală, pentru că vă vă permite să aveți mâinile libere. Pentru lanternele sau frontalele care au bec cu crypton va trebui să ai grijă ca bateriile să fie de calitate superioară pentru că acest tip de bec consumă mai mult.

STICLA DE APĂ ar trebui să fie de 0,5-0,75 litri. Poți folosi flacoane de plastic sau recipiente speciale

(ploscă sau butelcuță) care au în interior un strat de ceramică sau aer care nu permite apei să se încălzească prea repede (Atenție: nu orice ploscă are ceramică în interior).

OCHELARII DE SOARE sunt foarte necesari, iarna ei trebuind să oprească 85% din radiațiile spectrului vizibil pentru ca ochii să nu fie vătămați din cauza reflecțiilor zăpezii. De aceea ei trebuie să fie confecționați din sticlă sau să aibă în componență carbon. Pentru ceață se folosesc lentile de culoare galbenă, roșie sau portocalie, iar pentru soare puternic se recomandă lentile verzi sau gri închis.

TRUSA CU VESELA ŞI TACÂMURILE ar trebui să conțină o farfurie adâncă (preferabil din tablă emailată), lingură, furculiță, linguriță, cuțit, desfăcător de conserve, un șervet pe care să poată fi servită masa și un săculeț în care să poată fi puse toate acestea. Dacă nu există un echipament comun al unității sau patrulei, este bine ca fiecare din cele de mai sus sa aibă un semn distinctiv pentru a nu fi confundate cu ale altora.

Echipamentul de grup

CORTUL

Cum îți alegi și îngrijești „casa" din timpul drumețiilor?

Corturile cu pereți dubli (izoterme) sunt preferate celor simple datorită stratului de aer izolator dintre cei doi pereți, care în timpul iernii creează o diferență de 10-15°C față de cea de afară, iar vara menține o temperatură plăcută. De asemenea, este important ca cele două două folii să nu se atingă, deoarece în timpul ploilor mai lungi se întâmplă ca apa să treacă prin prima folie curgând pe interior. Dacă cele două folii se ating, apa va uda și cea de-a doua folie provocând astfel neplăceri. Cortul trebuie să fie impermeabil, rezistent la vânt și să apere de umezeala solului și de insecte. De asemenea, este important să aibă cusăturile lipite cu o bandă de material impermeabil (plastic sau cauciuc subțire), găurile de la cusături fiind o posibilă „poartă de intrare" pentru apă.

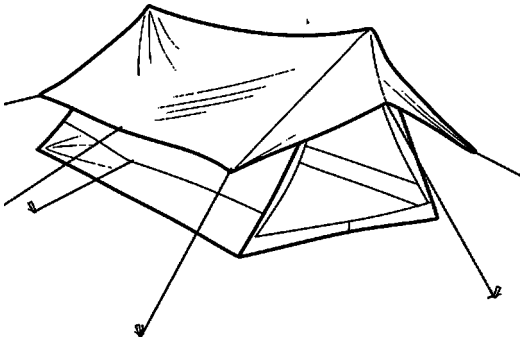
Există diferite tipuri de corturi fiecare având specificul său atunci când se montează și se strânge. De aceea este indicat ca atunci când plecați să știți dinainte cum se montează și se strânge cortul în care veți

dormi, sau să fie lângă voi cineva care se pricepe la acest lucru.

Cortul este bine să fie montat ușor în pantă cu intrarea în vale pentru a nu pătrunde apa în caz de ploaie. Baterea cuielor și întinderea sforilor se face la 45°, de ele depinzând rezistența cortului la vânt și ploaie.

Pentru ca un cort să fie păstrat în bune condiții, trebuie să iei câteva măsuri de precauție:

- Un cort nu se strânge ud. Dacă totuși ești nevoit să-l strângi pe ploaie, trebuie apoi pus la uscat într-o încăpere caldă.
- Dacă un cort se rupe sau se găurește, trebuie reparat prin coaserea unui petic de aceeași culoare și același material sau, dacă nu ai, se poate lipi pentru scurt timp o bucată de bandă adezivă.



Atenție!

Cortul este casa ta, uneori pentru săptămâni la rând. De aceea trebuie îngrijit, menținut curat și ordonat atât în campuri cât și în perioada în care nu îl folosești. Îngrijirea și utilizarea lui cu atenție poate să-i dubleze viața.

PRIMUSURILE

De ce ai nevoie pentru gătit?

Primusurile dau mai multă independență și scutesc timpul căutării lemnelor pentru foc. Ele funcționează cu benzină, gaz sau spirt. Se folosesc în hike-urile de două sau mai multe zile pentru încălzirea hranei. Ia un primus cu tine mai ales atunci când pleci pentru o perioadă mai lungă, și traseul presupune parcurgerea unor distanțe mari. El te va ajuta la prepararea rapidă a unei hrane calde.

Fiecare tip de primus prezintă anumite avantaje, și toate sunt sigure în cazul în care sunt folosite conform instrucțiunilor. Alegerea primusului depinde de tipul de combustibil aflat cel mai la îndemână în zonă. Nu uita că gazul butan se evaporă greu, și deci nu poate fi utilizat la temperaturi sub zero grade.

Echipamentul pentru gătit trebuie să acopere necesarul de materiale necesare preparării hranei întregii patrule. Iată cam ce ar trebui să conțină:

- 2 oale suficient de mari : capace. Dacă oalele sunt din aluminiu, sunt mai ușoare. Capacele ar fi bine să poată fi folosite și ca tigăi
- o oală mai mică pentru ceai
- clește sau o mănușă de bucătărie pentru a putea manevra oalele atunci când sunt fierbinți
- detergent pentru vase : praf de curățat
- un desfăcător pentru conserve
- polonic
- burete pentru spălat vasele
- saci pentru resturi menajere.

Vasele trebuie spălate imediat după servirea mesei, altfel după ce se usucă resturile de alimente sunt mult mai greu de spălat, fără să ne mai gândim la „turma“ de bacterii care sunt atrase de aceste resturi.

LEGILE HIKE-ULUI

Legile hike-ului sunt nişte reguli de bună conduită, care nu ar trebui să fie scrise decât în conştiinţa fiecăruia dintre noi. Ele sunt de fapt nişte reguli de convieţuire într-un grup în cazul unor condiţii mai deosebite.

Ritmul de mers este dat de posibilitățile celui mai încet din grup. Acesta nu este o frână pentru grup, nu trebuie forțat să se adapteze la grup, ceilalți trebuind să se adapteze după el. În măsura posibilităților, el poate fi ajutat să încerce să-și depășească limitele (acestea de multe ori fiind psihologice).

Grupul trebuie să fie compus din cel puțin trei persoane. De asemenea, nu este bine ca grupul să fie prea numeros.

Respectă natura și legile muntelui.

Bivuacul se face doar în locurile permise.

Locul de cort trebuie să fie (în măsura posibilităților) drept, fără denivelări, pentru a-ți putea oferi un minimum de confort pentru odihna necesară organismului tău după o zi de efort. Ține cont și de următoarele:

- ☞ Să existe în apropiere o sursă de apă potabilă.
- ☞ Pentru foc folosește lemne uscate găsite prin apropiere și nu tăia crengi din copaci.
- ☞ Este de preferat să găsești un loc care are deja o vatră, dacă este cazul.

Nu lăsa gunoi în urma ta. Adună tot ce ai într-o pungă pe care las-o la cabană sau, dacă poți, în prima localitate de pe traseu.

Ai încredere în cei care știu deja să folosească harta și busola, dar nu fi total indiferent față de acestea.

☞ Înainte de plecare încearcă să obții informații privitoare la starea vremii pe perioada hike-ului.

☞ Este recomandabil să aduni cât mai multe informații privitoare la traseu.

☞ În timpul traseului încearcă să îți organizezi timpul în așa fel încât să reușești să atingi cât mai multe din obiectivele propuse, dozând bine cantitatea de efort necesară fiecărei etape.

LEGILE MUNTELUI

1 Nu pleca niciodată într-o excursie pentru care nu ești pregătit. Alege-ți întotdeauna ca țintă un itinerariu realizabil, iar în clipa în care îți dai seama că nu-l poți duce la bun sfârșit, renunță la el; să ai întotdeauna o rezervă de timp; să nu fii un „mâncător de piscuri", dar nici să nu te ferești de excursii care pretind greutăți.

2 Pregătește fiecare excursie amănunțit, cu gândul și fapta, indiferent de împrejurare, fie că urci singur, cu prietenii sau călăuzit.

☞ când pleci pe munte, pe lângă pregătirea echipamentului trebuie să ai în vedere și pregătirea bagajului tău sufletesc

☞ o simplă excursie de week-end poate să îți ofere tot atâtea satisfacții ca și escaladarea peretelui cel mai prăpăstios. Cu aceleași satisfacții și bucurii, în una să te plimbi și în alta să te cațeri.

☞ să nu ajungi unul dintre cei care nu văd nimic în afara stâncii

☞ să ai mereu în vedere faptul că în munți există și pericole, pe care însă, cu prevedere și înțelepciune, le poți evita

3 Când ești pe munte nu trebuie să uiți de educația și buna creștere primite de la părinți și de la școală. Necuviința și grosolănia nu își au locul într-o excursie. Trebuie să ai în vedere atât respectul pentru munte, cât și respectul pentru ceilalți.

☞ să nu uiți că excursia ta începe din gară

☞ dacă te întâlnești în drum cu vreun călător singuratic, salută-l sau răspunde-i la salut

☞ să nu faci alte vetre în afara celor existente. Folosește-le pe acestea și atunci pajiștea nu va avea de suferit în plus

4 Nu pângări regiunile prin care treci și nici să nu murdărești frumusețile naturii „completându-le“ cu sticle de suc, coji de ouă, hârtii sau cutii de conserve.

☞ nu uita că și cel care vine după tine vrea să bea din izvorul limpede pe care tocmai acum îl tulburi

☞ nu suci niciodată indicatoarele, nici chiar în glumă, în sensul opus. Uneori derutarea poate avea consecințe grave

☞ cântă numai dacă te pricepi și numai la timpul potrivit, deoarece de cele mai multe ori „cântecele“ nu se potrivesc vocii tale și cu atât mai puțin urechilor celor din jur

☞ în general nu țipa pe munte deoarece aceasta nu face bine nici oamenilor, nici animalelor și nici chiar ție

☞ nu arunca pietre în vale, nici din greșeală și nici în glumă

5 Prețuiește prietenia în cel mai înalt grad. Posibilitățile celui mai slab să fie unitatea de măsură a întregului grup.

☞ nu uita că a părăsi un om pe munte poate fi o crimă

☞ dacă ești între cei călăuziți, încearcă să te comporți cât mai bine și caută să înveți ori de câte ori ai ocazia

☞ nu uita că nu s-a născut nimeni alpinist, dar că până și un alpinist perfect poate cădea de pe munte

☞ fiecare străin care împarte cu tine bucuria unei excursii, să-ți fie un bun prieten. Să nu îl refuzi niciodată la nevoie, chiar dacă acest ajutor nu constă decât într-o înghițitură de apă din bidonul tău sau dintr-o privire pe harta ta („prietenul la nevoie se cunoaște“). Chiar și călăuzele plătite trebuie să fie prietenii și tovarășii tăi de munte.

6 Respectă cabana așa cum îți respecți propria casă. Să nu ai în cabană pretențiile pe care le ai într-un hotel luxos. Nu uita că banii pe care-i ai nu valorează prea mult pe munte și că, în fața muntelui, suntem cu toții egali.

☞ nu aduce cu tine în sufragerie schiuri și pitoane, ploaie, frig sau murdărie și dacă se poate nici măcar sudoarea ta

☞ cabana e un loc de odihnă și liniște pentru toți. Deci, nu ocupa toate băncile și mesele cu rucsacul, hărțile sau picioarele tale

☞ nu face uz de aparatele radio sau de casetofon, nu uita că locul lor este acasă și nu pe munte

☞ chitara s-o atingi numai dacă într-adevăr știi s-o mânuiești
☞ pereții de stâncă și cei ai cabanei nu sunt potriviți pentru exercițiile de caligrafie
☞ alege-ți cu grijă locul de dormit, dar nu ezita să renunți la el de îndată ce vezi că alții, mult mai obosiți sau mai bătrâni decât tine, au nevoie de el
☞ nu te urca încălțat în pat și nici nu încerca să urci sau să cobori scările în fugă, atunci când ai bocanci
☞ fii atent cu focul și cu lumina și nu uita că, în afară de cabanier, fiecare în parte este răspunzător de cabană
☞ lasă fiecare loc așa cum ai vrea să-l găsești când vei veni obosit la cabană.

7 Nu fura liniștea și plăcerea altora, dar nici bețele sau eventual curele care-ți lipsesc la schiuri, sau florile pe care natura le-a lăsat pentru toți în egală măsură.
☞ nu doborî sau scrijeli copacii numai pentru că nu știi să-ți folosești altfel puterea
☞ să nu distrugi mușuroaiele de furnici din „spirit de cercetare".

8 Nu minți, nu te lăuda, nu exagera. Chiar și cea mai grea cățărare e mai mică pe lângă alte realizări omenești.
☞ nu fi arogant și lasă pe fiecare fericit în felul său, chiar dacă-i vorba de un începător sau de un excursionist ocazional
☞ nu înjura. Nu blestema niciodată vremea sau legăturile schiurilor etc.
☞ respectă credințele și obiceiurile oamenilor de la munte și nu-ți bate joc de ele. Nu uita că tu ești oaspetele lor ca, de altfel, și al munților

9 Păstrează nepătată onoarea de cercetaș și fii mândru că ești o mică părticică din această lume. Gândește-te plin de respect la cei care au inaugurat drumul pe care mergi.

10 Nu dezonora munții prin extraordinare tentative de record, ci caută să-i înțelegi.

ADĂPOSTURI

Atunci când porneşti într-un hike, sunt multe lucruri pe care trebuie să le ai în vedere: echipament, alimente, traseu... dar poate nici unul la fel de important ca locul în care vei rămâne peste noapte. Departe de confortul oferit de acoperişul unei cabane şi de căldura unui şemineu, natura a oferit dintotdeauna turiştilor rătăciţi spaţii călduroase şi uscate pentru odihnă.

Indiferent dacă noaptea te prinde prin văi sau pe creste, îngropat în zăpadă sau păşind prin iarbă, adăpostul pe care îl vei construi trebuie să înlăture două probleme principale: frigul şi umezeala.

Unde te poţi adăposti iarna?

În principiu, toate drumeţiile în climat rece care implică un adăpost în natură se reduc la construirea unui iglu (casă în gheaţă). Este de preferat ca acesta să fie amplasat pe un teren cât mai plat, pentru a evita alunecările de teren, şi pe o zăpadă cât mai îngheţată, care să asigure stabilitatea.

☞ Se începe prin săparea unei gropi circulare, pe o adâncime de până la un metru. Pentru această parte a muncii foloseşte schiurile sau chiar părţile metalice ale rucsacului, cu care taie cuburi cât mai compacte de zăpadă.

☞ După ce ai ajuns la adâncimea de un metru, bătătoreşte bine viitoarea „podea“ a adăpostului.

☞ Cuburile de zăpadă pe care le-ai scos în prima etapă vor forma pereţii părţii de sus a adăpostului. Un cercetaş va rămâne în interior, consolidând cu bucăţi mici de zăpadă pereţii formaţi din cuburile pe care ceilalţi le vor aşeza cu o uşoară înclinaţie spre centru.

☞ În funcţie de diametrul adăpostului, în cel mult 10 straturi pereţii se vor întâlni şi vor forma acoperişul.

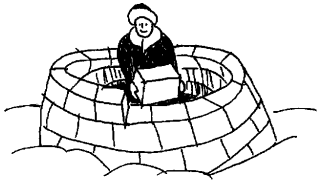
☞ Cercetașul rămas în interior se va asigura încă o dată că adăpostul este etanș, acoperind toate spațiile prin care pătrunde lumina.

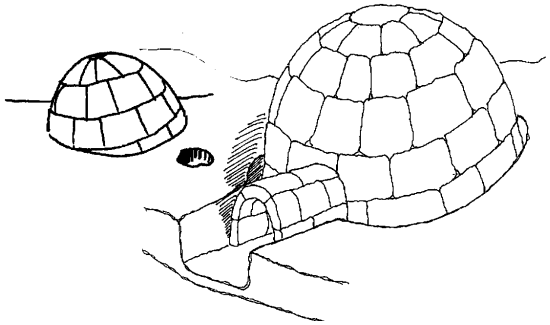
☞ În partea opusă celei din care bate vântul se va construi viitoarea ușă, sub forma unui cotlon de peșteră, nu mai scurt de un metru.

☞ Aparent adăpostul este construit. Pentru a permite circulația aerului, în partea opusă ușii și cât mai aproape de tavan se va găuri peretele cu un băț de schi.

☞ Știind că aerul cald urcă si cel rece coboară, rucsacii vor fi așezați asemeni unui pat în centrul adăpostului.

☞ Și pentru ca dimineața cercetașii să își poată continua drumul, în mod constant cineva se va asigura că gaura de aerisire și ușa nu sunt acoperite cu zăpadă din afară.



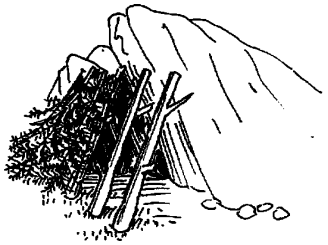


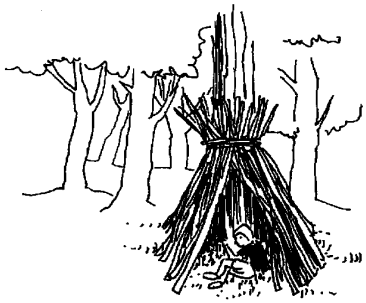
Cum faci un adăpost suspendat?

Tot ce iarna e acoperit de zăpadă poate fi folosit vara pentru construcția unui adăpost trainic. Exemplele de mai jos pornesc de la diversitatea terenului, de la materialele și uneltele disponibile, precum și de la timpul disponibil.

Atunci când picioarele ți se înfundă în noroi, singura soluție este amenajarea unui adăpost suspendat, fie între crengile a doi copaci, fie pe două prăjini solide înfipte în pământ. Foile de cort prinse la capete cu cordelină pot forma un hamac confortabil, iar deasupra prelata prinsă cu sforile cortului va alcătui acoperișul.

Dacă dimpotrivă, pământul este uscat însă cortul lipsește, natura oferă suficiente resurse. Sfoara și toporul





pot transforma crengile copacilor într-un schelet de cort, în timp ce ramurile înfrunzite, în straturi dese, pot ține loc de pereți și de acoperiș.

În ambele situații de mai sus, problema căldurii nu pare a fi rezolvată. Așa încât „centrala naturală“ este un mod simplu și eficient de a avea un pat cald toată noaptea.

În timp ce pregătești cina, nu uita să pui în jurul focului mulți bolovani, pe care să-i lași acolo până se încing. Între timp, sapă sub adăpost un șanț puțin adânc, unde adu bolovanii de lângă foc, pe care îi vei acoperi cu un strat subțire de pământ.

În cazul adăpostului suspendat, aliniază bolovanii pe o targă formată din mai multe crengi solide, iar pe deasupra lor presară jarul din foc.

Astfel nu vei fi nevoit să te trezești în timpul nopții pentru a alimenta focul, și vei avea un somn odihnitor până dimineața.

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Construiește un adăpost de dormit într-un copac.*

ORIENTAREA TURISTICĂ

Timp de secole omul a explorat necunoscutul deschizând noi drumuri prin pădurile adânci şi dese. În cercetăşie, la fel ca în viaţă, îţi este oricând folositor să-ţi cunoşti poziţia, să poţi determina direcţiile în care vrei să mergi, să te raportezi la ce există în jurul tău.

Un cercetaş ştie întotdeauna să-şi găsească drumul.

Harta

Ce este harta şi cum o poţi folosi pentru a te orienta?

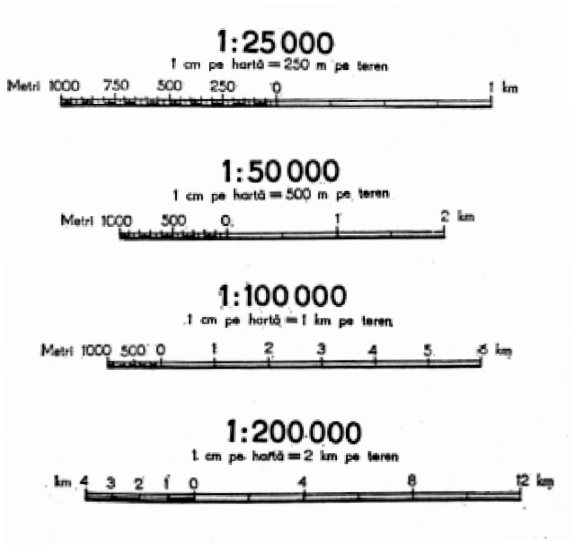
Harta este reprezentarea micşorată pe un plan a întregii suprafeţe a Pământului sau numai a unei porţiuni din această suprafaţă. În general, orice hartă cuprinde:

a. scara hărţii:

- este o cifră care arată CUM se raportează mărimile de pe hartă la mărimile corespunzătoare din teren, de exemplu, de câte ori un obiect sau o distanţă din natură a fost micşorată pentru a putea fi desenată pe hartă. Aceasta poate fi:

grafică:

- este chiar reprezentarea grafică a scării numerice
- ajută la determinarea distanţelor pe hartă


1:25 000
1 cm pe hartă = 250 m pe teren
Metri 1000 750 500 250 0 1 km
1:50 000
1 cm pe hartă = 500 m pe teren
Metri 1000 500 0 1 2 km
1:100 000
1 cm pe hartă = 1 km pe teren
Metri 1000 500 0 1 2 3 4 5 6 km
1:200 000
1 cm pe hartă = 2 km pe teren
km 4 3 2 1 0 4 8 12 km

numerică:

- arată, printr-o împărțire, DE CÂTE ORI s-au micșorat pe hartă distanțele corespunzătoare din teren. Ex.: 1:25 000 arată că unui mm măsurat pe acea hartă îi corespund 25 m în natură.
- este cu atât mai mare cu cât împărțitorul este mai mic și invers. Ex.: 1:10 000 este o scară mai mare decât 1:100 000

b. coordonatele:

- sunt valorile care determină poziția punctelor, a lucrurilor din natură etc. pe suprafața globului terestru (geografice) sau pe hartă (rectangulare).
  - geografice: latitudinea (paralela) și longitudinea (meridianul).
  - rectangulare : se determină cu ajutorul caroiajului rectangular* (și exprimă poziția unui punct față de un sistem de axe xoy*).

c. semnele convenționale:

- sunt anumite simboluri cu ajutorul cărora sunt reprezentate pe hartă toate elementele terenului.

d. curbele de nivel:

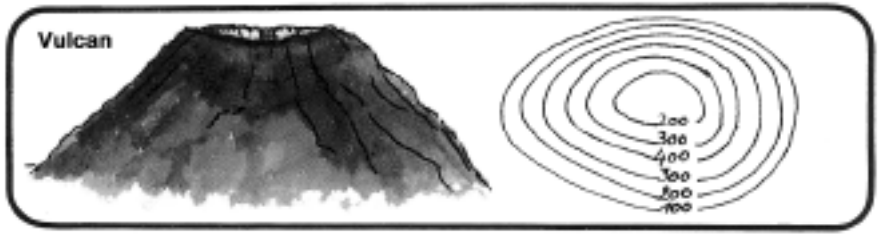
- curba de nivel — linia imaginară care unește pe hartă toate punctele din teren care au aceeași înălțime sau adâncime. Exemple:
  - vârfurile munților și dealurilor
  - depresiunile — se recunosc după valoarea cea mai mică a curbei de nivel din interior
  - crestele — curbe de nivel cu aspect alungit

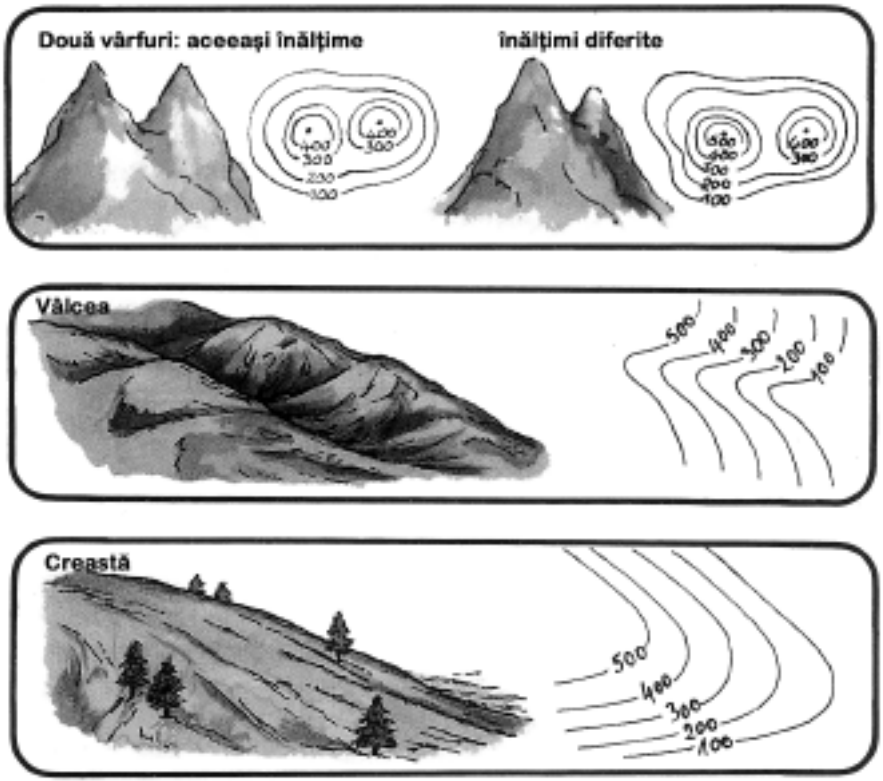
- văile — curbe cu aspect alungit, cu valori ce descresc spre gura văii

• realizarea și citirea curbelor de nivel: Cel mai ușor este să îți imaginezi că desfaci formele de relief în felii de lățime egală, „tăiate“ pe orizontală. Conturul fiecărei felii se proiectează apoi pe hartă și reprezintă curba de nivel.

Distanța dintre două curbe de nivel consecutive (grosimea fiecărei felii) se numește echidistanță. Cu cât ea este mai mică, cu atât mai precis este reprezentat relieful terenului pe hartă.

Toate punctele situate pe o curbă de nivel trebuie să aibă aceeași altitudine. De obicei, curbele care indică altitudinea, printr-un număr scris pe ele, sunt desenate cu linie îngroșată. Ele apar tot la a 5-a curbă de nivel.





Ex.: pe harta cu scara de 1:25 000, valoarea lor este multiplu de 25 sau 50.

Copierea unei hărți la diferite scări se realizează prin metoda caroiajului, astfel:

Se împarte suprafața hărții în pătrățele de aceeași mărime, după care se copiază pe o altă hârtie, cu același caroiaj, ceea ce este în interiorul lor. Harta se poate copia la aceeași scară sau la alte scări, mai mici sau mai mari. Atenție la păstrarea proporțiilor!

Cum poți face o hartă?

- Metoda drumuirii:

În primul rând, întocmește note de drum (descrierea unui drum parcurs), care sunt elementele de bază a ceea ce urmează a fi schița unei

porțiuni de teren. Aceste note trebuie să includă distanțele parcurse, obiectele pe care le observi în timp ce mergi, unghiurile dintre punctele de reper pe care le alegi și ceea ce mai crezi că e necesar.

De asemenea, trebuie să stabilești care va fi scara hărții, ținând cont de detalierea notelor. Folosindu-te de scară, transpune apoi distanța dintre primele două puncte de reper, și desenează acolo toate obiectele observate și notate pe acea porțiune. La fel procedezi pentru fiecare distanță intermediară.

- Metoda radierii:

Îți poți imagina că ești într-un punct și că „înregistrezi" toate detaliile din jurul unui punct central, vizibile direct din locul unde stai. Această metodă poate fi folosită pentru determinarea formei unui spațiu neregulat (de ex. în speologie, forma unei sali dintr-o peșteră).

Să începem! Alege un punct X care va fi în centrul colii de hârtie pe care vrei să desenezi harta. Cu ajutorul unui liniar, trasează direcțiile tuturor punctelor din teren care te interesează. Măsoară apoi distanțele din punctul X către punctele luate ca repere. Apoi transpune pe hârtie aceste distanțe, reduse la scara stabilită pentru hartă, obținând astfel poziția punctelor din jur.

Dacă spațiul este neregulat (o sală dintr-o peșteră, de exemplu), reperele pe care le alegi trebuie să țină seama de fiecare neregularitate mai importantă, față de care măsoară unghiul și distanța, dintr-un punct situat aproximativ în centrul său.

Orientarea în teren

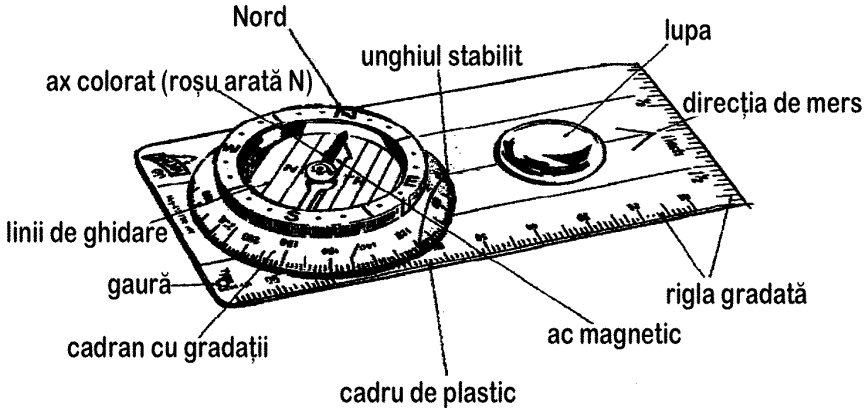
Cum te orientezi?

Cel mai important este să îți găsești direcția. Adică să te conduci după o linie sau un punct fix pe care îl cunoști — un punct fix din peisajul unde te afli (un turn de biserică, vârful unui munte) sau punctul NORD.

BUSOLA este instrumentul care te ajută la orientarea în teren (unde ești și încotro trebuie să mergi) și la determinarea punctelor cardinale. Cele mai cunoscute și mai bune busole sunt Recta, Suunto, Silva.

O busolă este alcătuită din:

- cutie sau un cadru dreptunghiular, transparent, prevăzut cu lupă, și pe care e gravată săgeata ce indică direcția de mers
- un ac magnetic — în general, capătul său nordic este fosforescent și are formă de săgeată, sau e colorat în roșu. Este suspendat pe un ax
- un cadran (mobil) — este împărțit în 360 grade și fiecare gradație are 2 grade, numerotarea lor făcându-se în sensul acelor de ceasornic. Este alcătuit din 2 elemente: o ramă pe care sunt marcate cele patru puncte cardinale și gradațiile, și o bază pe care sunt gravate o săgeată și câteva linii de ghidare, paralele cu ea



- (dispozitiv de vizare)
- (opritor)
- (oglindă).

Atenție!

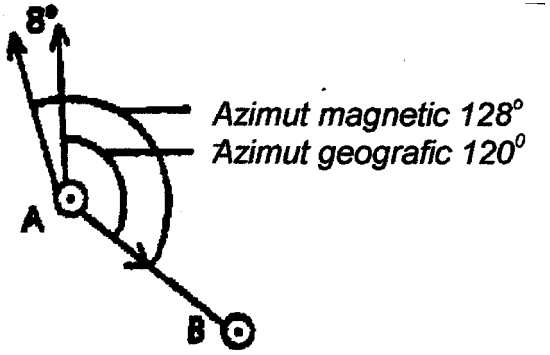
Există busole mai simple, care nu conțin toate elementele menționate mai sus. Așadar cele puse între paranteze sunt „opționale".

Cum poți să găsești Nordul?

Înainte de a folosi o hartă în teren, este foarte important să o orientezi spre Nord, adică să pui direcția Nord a hărții pe direcția nordului geografic, din natură, indicat de busolă.

Când folosești busola, trebuie să fii atent să o ții întotdeauna orizontal — fie că e pusă pe o suprafață plană, fie că e ținută în palma întinsă.

Folosind busola, poți găsi foarte ușor nordul. Pune diviziunea zero (sau N) a busolei pe săgeata care arată direcția de mers și rotește-te până când vârful acului magnetic (cel colorat sau sub formă de săgeată) ajunge și el la diviziunea zero de pe cadran. Atunci, privind în față, poți alege un punct din natură pe care să-l folosești mai departe ca reper.



Azimutul

- reprezintă unghiul orizontal pe care îl face într-un punct de pe suprafața terestră direcția nord cu o direcție oarecare din teren.

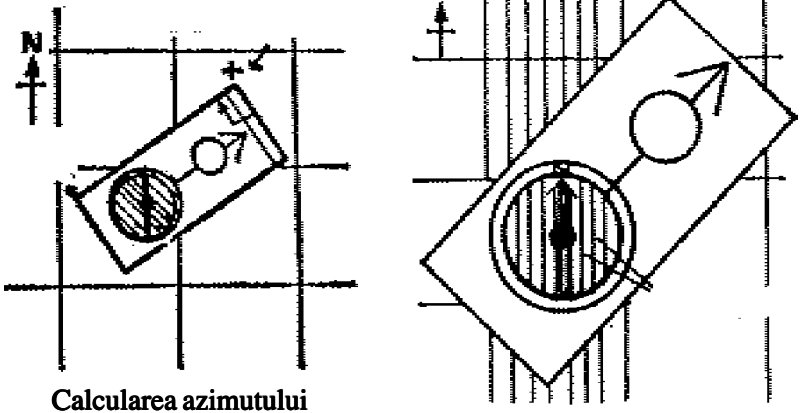
Azimutul pe care noi îl folosim este cel geografic.

Cum să găsești azimutul cu ajutorul busolei?

Dacă vrei să afli azimutul unui punct din teren, poți folosi busola astfel: ținând busola în palmă, te întorci cu fața spre acel punct. Apoi rotești cadranul mobil al busolei până când vârful nordic al acului magnetic ajunge în dreptul gradației zero (sau N) de pe cadran. Apoi te uiți ce valoare există în dreptul săgeții care indică direcția de mers (sau în dreptul indicelui cătării). Valoarea respectivă este chiar azimutul punctului căutat.

Cum să găsești o direcție după azimutul dat?

Înainte de toate, pune valoarea azimutului dat în dreptul liniei de pe cadranul fix care arată direcția de mers. Apoi te rotești (ținând busola în palmă) până când vârful nordic al acului magnetic se suprapune cu gradația zero (sau N) de pe cadran. Îți alegi un reper din teren, care se află undeva în continuarea săgeții ce arată direcția de mers. Astfel vei putea menține direcția când mergi și fără să ții mereu busola în palmă, nemișcată.



Calcularea azimutului punctului B

Dacă trebuie să te deplasezi după o serie de azimuturi și pe anumite distanțe, procedează la fel pentru determinarea lor. Când ai ajuns la primul reper și ai parcurs distanța cerută, determină al doilea azimut, ia următorul reper și tot așa...

Cum să măsori un azimut cu busola pe hartă?

Să spunem că ai de parcurs un traseu deja marcat pe o hartă. Pentru asta trebuie să „transpui" acel traseu în teren, deci în cadrul natural unde te afli.

Înainte de toate, harta trebuie să fie orientată-nordată, prin procedeul explicat mai înainte.

După ce ai orientat-o, așază busola pe linia pe care trebuie să te deplasezi, așa încât săgeata care arată direcția de mers (sau gradația zero de pe cadran) să fie îndreptată spre punctul unde trebuie să ajungi. Apoi trebuie să te asiguri că linia N-S a cadranului se suprapune și ea cu linia pe care trebuie să mergi.

Azimutul va fi arătat de 360 minus gradația de pe cadran din dreptul vârfului N al acului magnetic.

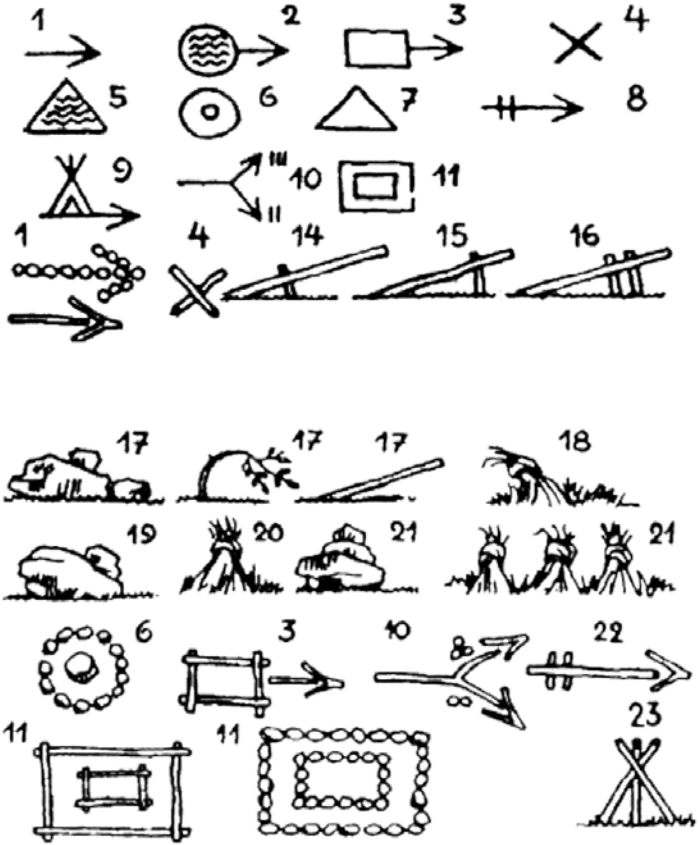
Busola NU se folosește :

☞ în apropierea căilor ferate sau a oricăror construcții din fier sau oțel, precum și a oricăror obiecte din metal care ar putea influența acul magnetic

☞ pe timp de furtună cu descărcări electrice și în apropierea liniilor electrice de înaltă tensiune.

Semnele de pistă

Sunt folosite de cercetași pentru orientare, pentru a marca anumite locuri, pentru a lăsa mesaje etc.



LEGENDĂ:

1. *Direcție*
2. *Apă potabilă*
3. *Scrisoare ascunsă*
4. *Direcție greșită*
5. *Apă nepotabilă*
6. *Întoarcere la vatră*
7. *Pericol*
8. *Obstacol de ocolit*
9. *Direcția campului*
10. *Patrula separată în doi și trei*
11. *Așteaptă aici*
14. *Sunt gata*
15. *Sunt absent*
16. *Sunt la 2 kn de aici*
17. *Ia-o la dreapta*
18. *Ia-o la stânga*
19. *Direcție*
20. *Atenție!*
21. *Pericol!*
22. *Obstacole*
23. *Bivuac*

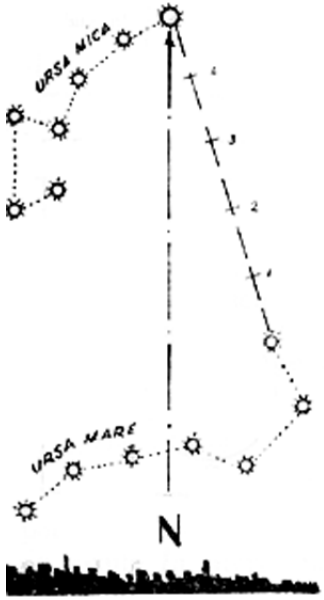
Mijloace neconvenţionale de orientare:

Când nu ai la îndemână busola sau când te afli în imposibilitatea de a o folosi, poți folosi diferite elemente din natura pentru a te orienta. Ele sunt acolo dintotdeauna, funcționează la fel de mii de ani, trebuie doar să știi să le interpretezi și să fii atent la ce îți spune natura.

- stelele, constelațiile:

- steaua polară indică întotdeauna nordul. Ea se găsește cel mai ușor folosindu-te de Carul (Ursa) Mare și Carul Mic, deoarece se află în vârful osiei Carului Mic

- dintre cele 89 de constelații, există câteva care te pot ajuta la orientare, cum ar fi Cassiopeia (în formă de W), Orion, Ursa Mare și Ursa Mică, Gemenii, Perseu, Andromeda, fiind dintre cele mai strălucitoare și vizibile. Pentru aceasta trebuie să cunoști poziția lor pe cer — care îți apare diferită în fiecare lună a anului — și să le poți raporta la Steaua Polară.

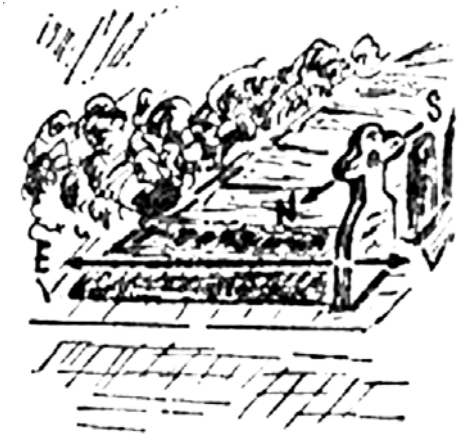


- cu ajutorul mușchilor de pe copaci sau pietre, care se dezvoltă mai bine pe latura lor nordică. Aceasta în cazul în care sunt izolate și nu există un râu sau un versant în apropiere (acestea ar putea determina creșterea mușchilor în alte zone decât cea nordică). În schimb, frunzișul și coroana copacilor izolați sunt mai dezvoltate spre sud

- vegetația ierboasă a poienilor din pădure este mai deasă în partea lor nordică decât în cea sudică

- după inelele de creștere anuală ale copacilor tăiați, care sunt mai apropiate unele de altele în partea dinspre nord a trunchiului

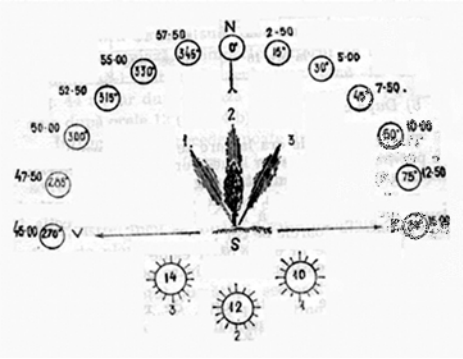
- după altarele bisericilor ortodoxe și așezarea crucilor de pe morminte — cu fața spre est

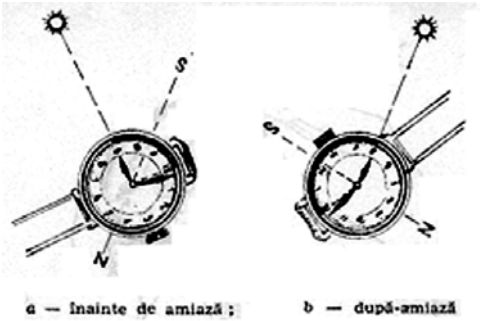


- cu ajutorul unei lame de ras din oțel superior sau a unui ac electrizat pus într-un vas nemetalic cu apă (operațiunea se repetă de cel puțin 2 ori; de obicei, capătul mai magnetizat se stabilește spre nord);

- cu ajutorul soarelui:

- și al unui ceas de mână cu ace — se poate determina direcția sud
- după poziția soarelui pe cer la anumite ore, în funcție de anotimp (vezi Tabelul 1)
- după poziția umbrelor obiectelor (la ora 12, orice umbră este îndreptată spre N)





a — înainte de amiază ; b — după-amiază

- după fazele Lunii (vezi Tabelul 2).

Tabelul 1:

Poziția soarelui	**vara :** mai, iunie, iulie	**iarna:** noiembrie, decembrie, ianuarie	**primăvara și toamna** feb., martie, aprilie, aug., sept., oct.
La est	la ora 8	nu se vede	la ora 6
La sud-est	la ora 10	la ora 10	la ora 9:30
La sud	la ora 12	la ora 12	la ora 12
La sud-vest	la ora 15	la ora 14	la ora 14:30
La vest	la ora 18	nu se vede	la ora 18

Tabelul 2

Fazele Lunii	**Direcția în care se află Luna**		
	la ora 18	la ora 24	la ora 6
Primul pătrar (se vede numai partea din dreapta a discului lunar)	la sud	la vest	nu se vede
Lună plină (se vede tot discul lunar)	la est	la sud	la vest
Ultimul pătrar (se vede numai partea din stânga a discului lunar)	nu se vede	la est	la sud

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Magnetizează un ac, înfinge-l într-un cartonaș și pune-l să plutească într-o farfurie. Vezi dacă arată cu acuratețe nordul, verificându-l cu ajutorul unei busole.*
- *Realizează, împreună cu patrula, un traseu de orientare. Pentru aceasta trebuie să stabiliți niște posturi, și în fiecare să puneți un bilețel cu azimutul care trebuie luat mai departe și numărul de pași care trebuie făcuți până la postul următor.*
- *Pe timp de ceață, încercați să parcurgeți un traseu turistic (pe o porțiune restrânsă, pentru a nu vă rătăci), folosind busola și harta.*
- *Încercați să vă alegeți una din metodele de realizare a unei hărți și să desenați și voi una. Folosiți toți membrii patrulei pentru asta — veți avea nevoie! Puteți oricând apela la cineva cu experiență să vă ajute dacă vi se pare prea greu.*

SUPRAVIEȚUIRE

În timpul activităţilor cu cercetaşii, dar şi în oricare alt moment al vieţii tale, se pot ivi situaţii extreme care să-ţi pună viaţa în pericol. Pentru a te descurca într-o astfel de situaţie nu este suficient să vrei, trebuie să şi poţi. Pentru asta este nevoie să fii pregătit.

Ce este supraviețuirea?

Deseori în ieșiri, în campuri sau concursuri, se poate auzi despre hike de supraviețuire sau camp de supraviețuire. Liderii pregătesc aceste activități care se caracterizează prin condiții dificile și materiale relativ puține, în care sunt puse la încercare îndemânarea, cunoștințele și capacitatea patrulei de a reacționa favorabil în situații deosebite, neașteptate, asemănătoare celor reale (rătăcirea pe munte, furtuna, avalanșa, incendiul etc).

De ce apar în realitate aceste situaţii?

Majoritatea cazurilor apar din cauza unor greșeli ale persoanelor implicate direct sau indirect:

- ☞ lipsa unor informații importante sau informarea greșită
- ☞ nerespectarea sfaturilor și recomandărilor celor mai experimentați
- ☞ nerespectarea semnelor naturii
- ☞ lipsa echipamentului adecvat
- ☞ lipsa experienței
- ☞ pregătirea fizică insuficientă etc.

Cum procedezi pentru a reuși?

Dacă ar fi să arunci o privire în lumea animalelor, poți vedea că ele, pentru a supraviețui, se zbat, se ascund, se târăsc, se luptă, înoată, secretă substanțe urât mirositoare, se prefac rănite sau moarte, toate acestea pentru a scăpa cu viață atunci când sunt atacate sau amenințate. Cu alte cuvinte, animalele, din instinct, fac tot posibilul folosindu-se de simțuri și de mediul ambiant pentru a supraviețui.

La fel, un cercetaș trebuie să folosească tot ceea ce are la îndemână pentru a trece peste o probă, o provocare, folosind orice poate fi util la un moment dat (încălțăminte, haine, eșarfă, ceas, bani, pieptene, cartela telefonică, un ciob de sticlă, pietre, pământ). Dar să nu uiți că cel mai important element este mintea care, dacă este „bine folosită", rezolvă întotdeauna problemele.

Cum e bine să fii pentru a supraviețui?

Pentru a supraviețui trebuie să fii „Gata oricând!". Într-o situație de criză este foarte important cum gândești. Pentru a avea șanse mai mari de a rezolva situația trebuie să fii:

Calm — un om care intră în panică este un obstacol pentru sine și pentru ceilalți.

Optimist — dacă nu l-ai îngropat până acum pe „nu pot", acum este momentul. Soluția la o problemă există, ea doar trebuie găsită!

Activ — nu aștepta să se rezolve lucrurile de la sine. TU ești cel care poate rezolva situația împreună cu patrula!

Responsabil — dacă faci ceva, fă-o cât mai bine, nu te ascunde după deget!

Inventiv — privește situația din mai multe puncte de vedere, fii deschis ideilor noi!

Consecvent — stabilește-ți un plan și urmează-l, dacă faci altfel s-ar putea să te învârți în cerc.

Comunicativ — dacă ești șef de patrulă consultă-i pe ceilalți când trebuie luată o decizie, nu se știe de unde poate veni rezolvarea; dacă ești membru al patrulei, spune-ți părerea și ajută-l pe șeful patrulei să ia o decizie, încurajându-l.

Curajos — frica niciodată nu duce la ceva bun, folositor. De aceea, trebuie să rămâi calm, iar dacă sunt semne că vreunul din patrulă este mai puțin curajos, atunci acesta trebuie încurajat și convins că întotdeauna este o soluție pentru rezolvarea problemei, doar așteaptă să fie găsită. Dacă șeful patrulei trebuie să ia decizii, acestea trebuie să fie respectate de toți membrii patrulei, aici, probabil, nemaifiind timp pentru dezbateri și discuții îndelungi. Nu uitați ! Șeful de patrulă nu este decât unul ca și voi și are nevoie de sprijinul celorlalți, acordați-i încrederea pe care o merită.

Cum te pregăteşti?

Cunoștințele

Este important să știi cum să îți planifici o drumeție, ce trebuie să iei cu tine și ce nu, cu cine mergi, ce posibilități are grupul în condițiile date, ce poți întâlni acolo unde mergi, cum poți păstra legătura cu restul lumii, cum să acționezi în anumite situații, să cunoști diferite metode de semnalizare etc.

Informațiile le poți lua din cărți, reviste, de pe internet sau de la alții care sunt mai experimentați.

Materialele

Ce trebuie pus în rucsac? Cum trebuiesc acestea așezate (echipamentul personal, echipamentul patrulei, trusa de supraviețuire)?

Cum îţi „organizezi“ trusa de supravieţuire?

Trusa de supraviețuire nu trebuie să lipsească niciodată din rucsac; trebuie ținută undeva la îndemână, într-un buzunar exterior sau chiar într-o borsetă, iar materialele din ea trebuie să fie bine întreținute și verificate înainte de fiecare călătorie, eventual înlocuite cele care nu mai corespund. Trusa de supraviețuire trebuie să ocupe cât mai puțin loc posibil, să fie cât mai ușoară, iar spațiul interior trebuie utilizat cu maximum de eficiență.

Iată cam ce ar trebui să conțină:

☞ Chibrituri (pentru a nu se umezi pe vreme ploioasă, pot fi înmuiate măciuliile în ceara topită)

- ☞ Lumânare
- ☞ Busolă
- ☞ Oglindă
- ☞ Fluier
- ☞ Sârmă subțire
- ☞ Lamă
- ☞ Folie din aluminiu
- ☞ Folie din plastic
- ☞ Creion
- ☞ Hârtie
- ☞ Ace de cusut (2-3 buc.) și ață cât mai tare (ața pentru cusut mănuși din piele este suficient de rezistentă)
- ☞ Ace de siguranță (3-5 buc.)

Pregătirea fizică

Nu te lăsa pradă vieții sedentare, hranei neechilibrate. Încearcă să faci zilnic sport, chiar dacă nu vrei să ajungi campion mondial, TU vei fi mai sănătos. S-ar putea să ai nevoie să alergi foarte tare, să te cațeri, să te strecori sau multe altele.

Care îți sunt prioritățile?

Atunci când liderii pregătesc un traseu de supraviețuire, este posibil „să-l presare“ cu probe de prim-ajutor, de construire a unui adăpost, de aprindere a unui foc sau de semnalizare. Pentru că acestea nu pot fi făcute toate odată, trebuie stabilite priorități și eventual stabilite responsabilități, adică cine și ce are de făcut. Iată care este ordinea urgențelor:

1. primul-ajutor

2. apa
3. hrana
4. adăpostul
5. semnalizarea-comunicarea

1. PRIMUL AJUTOR

Este deosebit de important în cazul unui rănit, grupul nemaiputând să se miște în voie. Mai multe detalii puteți găsi la subcapitolul „Prim-ajutor".

2. APA

Una dintre problemele cu care te poți confrunta în drumeții mai lungi, este cantitatea insuficientă de apă. Organismul uman pierde în mod continuu apa prin respirație, transpirație și urină. Atunci când ai puțină apă, tot ceea ce poți face este să minimizezi pierderea apei, prin:

- reducerea cât mai mult a efortului fizic pe timp de zi
- odihnă la umbră, chiar sub un umbrar improvizat
- mâncare puțină (digestia, în special a grăsimilor, consumă apă)
- respirația pe nas și nu pe gură
- îmbrăcămintea din cap până-n picioare cu haine deschise la culoare, dacă se poate chiar albe (acestea reflectă lumina soarelui)
- iarna este recomandabil să bei apă «preventiv»

Care apă nu e potabilă?

Dacă cineva suferă mai mult timp de sete este foarte tentat să bea apă de oriunde. Chiar dacă aparențele pot înșela, este bine să știi că apa poate fi periculoasă dacă:

- are miros sau gust neplăcut
- are pojghiță uleioasă sau lăptoasă
- este din mare
- provine din sucurile extrase din plante
- este dintr-un pârâu
- se scurge la vale, provenind din zăpada sau gheața de pe munte

Recomandări

☞ Când este apă suficientă este recomandabil să se bea la intervale regulate de timp, fără a aștepta senzația de sete

☞ După un efort îndelungat se recomandă ca apa să nu fie rece, ci chiar caldă

☞ Când găsești o sursă de apă potabilă (izvor, fântână) reînoiește-ți proviziile de apă

☞ Asigură-te că apa pe care o bei este potabilă (de obicei acestea sunt marcate pe hărți, sunt descrise în jurnalul altora care au mai trecut pe același traseu sau pot fi întrebați localnicii)

☞ După sete îndelungată NU se bea apă multă, ci puțin câte puțin și cu înghițituri mici.

Cum faci rost de apă?

Surse de apă pot fi :

Izvoarele — asigură-te că apa este potabilă!

Fântânile utilizate de localnici

Ploaia — se poate colecta în vase curate, o bucată de pânză impermeabilă sau una unsă cu ceară de la lumânare, un trunchi de copac înclinat pe care să fie legată o eșarfă care să ajute la scurgerea apei.

Roua — se poate aduna săpând o groapă, căptușită apoi cu o foaie impermeabilă în care să fie așezați bolovani curați. Dimineața roua se depune pe acești bolovani, ea scurgându-se pe folie spre mijlocul gropii de unde poate fi pusă într-un vas.

Plantele — pot fi și ele sursă de apă, introducând frunzele într-o pungă din plastic. Apa din frunze se evaporă și se condensează pe pereții pungii de unde apoi picăturile se scurg în partea de jos a pungii.

Zăpada și gheața — este bine ca în vasul în care se topește zăpada să fie pusă dinainte puțină apă, care grăbește topirea zăpezii. Zăpada de la adâncime este mai îndesată și se topește mai ușor decât cea proaspătă de la suprafață. Atenție însă, zăpada trebuie să fie curată!

Apa de suprafață — bălțile, pâraiele sau lacurile pot fi sursă de apă numai în condițiile în care apa va fi fiartă și tratată.

Cum se curăță apa?

Orice apă conține impurități solide (nisip, pietricele, lemn etc.), substanțe chimice și microorganisme. Fiecare din acestea, dacă depășesc prin o anumită cantitate, pot deveni periculoase. De aceea, apa se filtrează și se dezinfectează.

Filtrarea se poate face printr-o bucată de pânză sau tifon pentru a reține impuritățile solide sau într-un vas găurit. La fund se pun straturi de pietriș, vată, nisip și cărbune pisat obținându-se astfel un filtru improvizat.

Dezinfectarea apei se face prin fierbere (5-10 min.), apoi se toarnă în vas 5-10 picături de tinctură de iod (soluție 10%) sau prin folosirea tabletelor cu substanțe active pentru tratarea apei, respectând instrucțiunile de pe ambalaj. După dezinfectare, apa trebuie lasată să stea aproximativ 1 oră.

3. HRANA

Pentru a elimina foamea este bine ca din rucsac să nu îți lipsească mâncarea atunci când pleci pentru mai mult timp. Aceasta trebuie să ofere organismului o cantitate suficientă de calorii în funcție de efortul

depus. Atunci când cantitatea de alimente este mică, trebuie asigurat minimul necesar tuturor membrilor patrulei, dar este recomandat ca din meniu să nu lipsească cel puțin o masă caldă. Întâi trebuiesc consumate mâncărurile care rezistă cel mai puțin, lăsând mai spre urmă cele care rezistă mai mult (de ex. conservele).

În natură se pot găsi diferite surse de hrană cum ar fi : fructe comestibile (murele, zmeura, afinele, alunele, jirul decojit), plante (păpădiile, urzicile, pătlagina) sau diferite flori sau frunze din care se pot obține ceaiuri (florile de tei, salcâm, mușețel, frunzele de mentă, cimbrișor etc.).

Cum poți diferenția plantele periculoase care există în natură?

- la rupere secretă un suc lăptos (păpădia face excepție de la această regulă)
- fructele și boabele sunt strălucitoare și colorate
- au peri mici pe tulpină sau pe frunze (urzica face excepție)
- au frunze ofilite sau veștede
- au gust sau miros grețos

Nu consuma nimic din natură fără acordul liderilor!

Animalele pot și ele constitui o bună sursă de hrană, însă prinderea și pregătirea lor necesită cunoștințe și abilități deosebite.

Cum trebuie să păstrezi alimentele?

Alimentele trebuie protejate fie de animale, fie de insecte prin așezarea lor în locuri mai puțin accesibile (agățate de crengi, puse în recipienți din plastic și îngropate sau puse în apă). Alimentele se țin la umbră, chiar și în apă, însă trebuie să nu fie în locuri foarte ascunse (pentru a le putea găsi), iar în cazul creșterii debitului (în cazul apelor curgătoare) acestea trebuie puse în așa fel încât să nu poată fi luate de viitură (să fie bine ancorate, pe un braț mai mic) sau să fie chiar scoase din apă peste noapte. Dacă este posibil, construirea unui „frigider" este binevenită. De asemenea alimentele pot fi puse în găuri din malul pârâului sau în stâncă, preferabil orientate înspre nord, la gura cărora să fie pusă o cârpă umedă, care ajută la menținerea unei temperaturi scăzute. Legumele și fructele proaspete rezistă mai mult dacă sunt învelite în cârpe umede, mușchi sau chiar frunze.

Indiferent de modul de păstrare a alimentelor, acestea trebuie preparate, iar dacă ai cele mai mici dubii referitor la calitatea mâncării, anunță imediat liderii, putând astfel evita îmbolnăvirea.

4. ADĂPOSTUL

Adăpostul oferă protecție împotriva frigului (pe timp de iarnă, sau în nopțile reci de vară), căldurii sau chiar a animalelor. Cel mai des întâlnit adăpost pentru cercetași este cortul. Dacă se întâmplă totuși ca acesta să lipsească din diferite motive, atunci se poate improviza un alt adăpost: fie prin construirea unui bivuac, fie prin folosirea și amenajarea a ceva existent (o cabană părăsită, o grotă, o stână pustie). Construcția unui adăpost trebuie să țină cont de două aspecte esențiale:

☞ adăpostul trebuie să fie bine ventilat. Pentru aceasta sunt necesare minim 2 orificii: unul pentru evacuarea aerului plin cu dioxid de carbon și aburi, în partea superioară a acoperișului și unul pentru intrarea aerului curat, în partea inferioară a adăpostului

☞ să nu pătrundă frigul prin pardoseală. Izolarea față de solul rece se poate face cu diverse

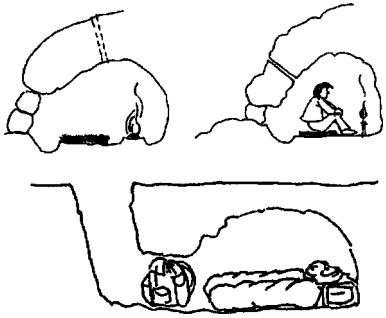
materiale (ramuri de brad, frunze, lemne, mușchi, iarbă uscată) găsite în împrejurimi sau cu materiale special pregătite (izopren, neopren)

Locul de situare al adăpostului trebuie să nu fie expus vântului, căderilor de piatră sau avalanșelor; să nu fie ascuns; suprafața pe care se amenajează să fie netedă și orizontală; să nu fie pe fundul unei văi (chiar dacă e secată deoarece în urma unei ploi, pârâul poate inunda adăpostul) sau prea aproape de un pârâu (zgomotul apei poate acoperi sunetele care ar putea să fie de ajutor, insectele sunt mai multe în zonele umede de lângă ape); să nu fie prea aproape de potecile animalelor, cuiburi de viespi sau albine sălbatice, lângă copaci izolați sau stâlpi de înaltă tensiune (aceștia atrag trăsnetele).

Pentru a construi un adăpost poți folosi diverse materiale (schiuri și bețe de schi, folii impermeabile, pânze, crengi, rucsaci etc.) împreună cu ceea ce găsești «la fața locului» (crengi, cetină, bușteni, iarbă, ferigi, scoarță, liane etc.). Din acestea combinate pot rezulta pereți, acoperiș sau saltele care te pot salva de frigul nopții. Câteva exemple de adăpost ar fi: bivuacul, tipi-ul, cortul improvizat, adăpostul sub coroana unui copac, gaura în zăpadă, pivnița în zăpadă.

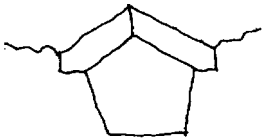
Ce faci dacă te «atacă» frigul pe munte ?

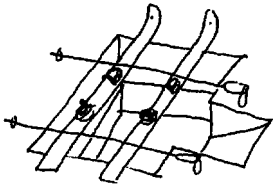
Deși poate ești tentat să crezi că frigul este o amenințare doar iarna, și pe timp de vară, dacă nu ești bine pregătit, poți suferi din cauza lui. Pentru a nu suferi din cauza frigului, trebuie să ai întotdeauna haine corespunzătoare cu tine. O bună izolare a corpului față de temperatura scăzută de afară ajută la păstrarea temperaturii la 37°C. Aceasta se face atât cu ajutorul hainelor îmbrăcate cât și prin construirea unui adăpost pentru timp de noapte sau în cazul unei furtuni.

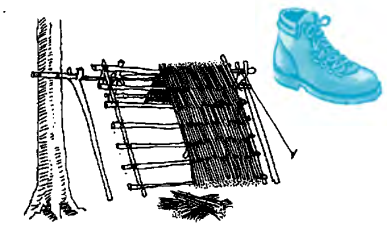


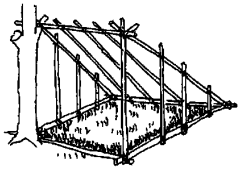
Pregătește-ți hainele din timp, usucă-le și curăță-le. Hainele umede sau murdare sunt bune conductoare de căldură, care se

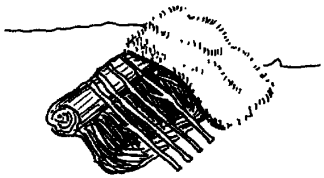
transmite dinspre corp spre exterior, prin intermediul acestora. Sacul de dormit trebuie să fie curat și uscat, în caz contrar, pe timp de iarnă, îți poate pune chiar viața în pericol! Este bine de știut că orice îmbrăcăminte nu face decât să păstreze temperatura și nu să încălzească corpul. De aceea atunci când îți este frig, nu este suficient să îmbraci mai multe haine, ci trebuie să te și miști. Orice contracție a mușchilor degajă căldură, care dacă este bine izolată prin îmbrăcăminte te va feri de degerături. Pe timp de ploaie sau vânt, sau chiar și în lipsa acestora însă când umiditatea aerului este ridicată, lipsa unei pelerine de ploaie sau a unui hanorac de vânt duce la pierderi însemnate de căldură din organism. Hainele se pot uda atât din afară (ploaie, zapadă, apă) cât și din interior (prin transpirație), de aceea evită cât mai mult toate aceste cauze. Circulația slabă a sângelui provocată de încălțămintea strâmtă sau de hainele strânse pe corp poate duce la degerături, de aceea este bine ca atât bocancii cât și hainele să fie puțin „lejere". Hainele cu cât sunt mai multe, cu atât izolează mai bine. Cu cât există mai multe straturi de aer între haine, cu atât

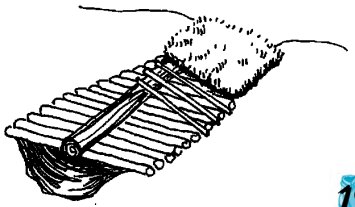












izolația va fi mai bună. Pe timpul nopții, dacă dormiți mai multe persoane în aceeași încăpere (cort, bivuac, refugiu) și mai apropiate, veți menține mai ușor temperatura. Nu uitați însă de oxigen. Lipsa acestuia duce la asfixiere!

Focul este o bună sursă de căldură dacă se găsesc lemne în apropiere. În lipsa acestora, în cazuri extreme, se pot folosi și alte materiale care ard (pânză, burete, iarbă uscată, frunze, hârtii etc.). Pentru a folosi mai eficient căldura focului, construiește o vatră din pietre (pietrele să nu fie cu pori sau cu goluri, pentru că pot crăpa la căldură!) care odată încălzite pot degaja căldură mai mult timp.

Sunt întotdeauna animalele prietenele omului?

Animalele sălbatice sau domestice pot fi un pericol dacă nu știi cum să le eviți sau să te comporți cu ele. Pe timp de noapte, focul care arde lângă un adăpost poate fi un motiv pentru animale să nu se apropie, însă nu trebuie să te bazezi în totalitate pe asta. Un animal sănătos (care nu este rănit sau turbat) nu atacă omul, ci se ferește de el. Excepție fac femelele cu pui care, pentru a-i apăra, pot fi foarte agresive, sau animalele surprinse odihnindu-se sau mâncând care, pentru a scăpa, pot să atace. De aceea, în zonele în care se știe că sunt șerpi, de exemplu, este recomandat să nu se meargă în liniște deplină, pentru ca la auzirea pașilor sau a vocilor, aceștia să se poată ascunde (se întâmplă des ca șerpii să stea la soare pe poteci).

Unul din pericolele frecvente în drumețiile pe munte sunt ***câinii ciobănești***. Aceștia sunt mari, lățoși și pot fi foarte agresivi cu cei care «nu-i respectă». De obicei atacă în grup înconjurând intrușii, intimidându-i cu un lătrat puternic. Este important de știut că pășunile alpine sau zonele pe unde circulă frecvent turmele de oi sunt teritoriile câinilor ciobănești, care sunt crescuți pentru a le apăra de intruși (hoți, lupi, urși). Așadar este total greșit ca cineva să încerce să-i alunge sau să-i sperie (cu pietre, bâte). Pentru a evita incidentele cu câini, informează-te din timp asupra traseului de la localnici sau alți turiști care au mai trecut prin zonă (hărțile au de obicei marcate și stânele). În cazul în care totuși sunteți atacați de câini, grupul trebuie să stea cât mai compact, să se îndepărteze de stână, să nu facă mișcări bruște sau rapide și în nici un caz nu se părăsește grupul pentru a

scăpa de ei în fugă. Cu vorbe blânde și eventual câteva bucățele de mâncare, vă puteți împrieteni cu câinii, însă nu vă încredeți prea tare în acest lucru. Atunci când aceștia se apropie de corturi sau de adăpostul pentru hrană, nu sunt agresivi, și chiar pot fi alungați.

Urșii pot fi un pericol acolo unde aceștia sunt obișnuiți cu turiștii și mai ales cu hrana pe care aceștia le-o oferă sau o lasă la groapa de gunoi. Nu hrăni urșii sau nu te apropia pentru a le face fotografii, deoarece este riscant. Respectă anunțurile și recomandările din zonă! Dacă totuși ursul se apropie de adăpost sau de cort, poate fi speriat dacă se face gălăgie cu oale, vase sau obiecte metalice. Acolo unde știi că sunt urși, nu ține mâncarea în apropierea cortului. Orice miros de hrană îi poate atrage, iar dacă mirosul vine din cort, ursul nu va ezita să intre fie pe ușa deschisă, fie rupând cortul sau dărâmând adăpostul. Dacă se întâmplă cumva să vezi un pui de urs, nu aștepta să apară ursoaica. Depărtează-te cât mai repede și cu atenție maximă!

Șerpii veninoși sunt periculoși însă ei nu mușcă omul decât atunci când se simt amenințați. De aceea trebuie „anunțați" cu gălăgie, zgomote, pentru a avea timp să se ascundă. Pentru că șerpii sunt vânători de noapte, trebuie avut mare grijă și pe timpul nopții.

Insectele, în special viespile și albinele sălbatice, pot constitui un pericol dacă te apropii prea mult sau dacă le deranjezi din greșeală. De obicei cuiburile lor se găsesc în copaci, în scorburi, dar pot fi și în pământ sau în găuri săpate în maluri. Acestea dacă sunt deranjate sau se simt amenințate, atacă „țintele" mobile de aceea este bine ca în preajma lor să se facă mișcări lente. În cazul unui atac, acestea atacă orice porțiune de piele neacoperită și sunt atrase în special de zonele transpirate. Pentru a scăpa de ele, fuga prin tufișuri poate fi o soluție, însă trebuie mărită cât mai repede distanța față de cuib. Oarecum asemănătoare este și reacția furnicilor. În cazul în care le este deranjat mușuroiul, acestea au mușcătura destul de dureroasă, în special furnicile roșii.

Indiferent de animalele pe care le ai în față și care pot fi un posibil pericol, nu le întoarce spatele pentru că le va fi mai ușor să te atace. Înainte de a te stabili undeva, fi sigur că nu deranjezi vreun „locuitor" al pădurii. Scutură-ți hainele înainte de a le îmbrăca deoarece unele insecte se pot adăposti în ele. Animalele știu foarte bine să se prefacă. Nu pune mâna crezând că sunt moarte pentru că s-ar putea să fi rănit!

5. SEMNALIZAREA

În câte moduri putem semnaliza?

Semnalizarea este foarte importantă deoarece de aceasta depinde venirea la timp a salvatorilor. Semnalizarea trebuie făcută cât mai vizibil, folosind tot ce ai la îndemână, însă fără a consuma toate resursele și energia (voce, lemne pentru foc etc.). În cazul în care nu sunt la îndemână materiale destinate semnalizării, poți confecționa steaguri, zmee, avioane din hârtie, mesaje în sticlă, care prin aspectul și poziționarea lor trebuie să atragă atenția. O posibilitate de semnalizare sunt și marcajele, semnele de pistă și mesajele. Acestea pot oferi informații celor care vin din urmă despre numărul și starea celor din grup, direcția în care ai plecat, data și ora plecării. Marcajele se pot face pe pământ cu frunze, crengi, iarbă, pietre ca și semnele de pistă.

Poți adopta și «scrierea cu umbre» folosindu-te de nisip, pământ, zăpadă sau pietre cu ajutorul cărora poți scrie un mesaj. Trasează literele (10 — 15 m) după care sapă un șanț de-a lungul literei trasate, materialul scos din șanț punându-l în așa fel încât umbra acestuia împreună cu șanțul să fie cât mai vizibile. Pentru ca literele să fie și mai vizibile poți înălța malul care face umbră cu diferite materiale și folosind pământ sau nisip presărat pe zapadă sau prin curățirea zăpezii.

Mesajele le poți lăsa pe lemne, stânci, plastic, tablă sau scoarță de copaci folosind briceagul, cheile, bani, săpun, cărbune, lac de unghii etc.

Nu este vorba de mesajele lăsate „amintire", ci de mesaje care se lasă doar în cazuri extreme.

De asemenea, se poate semnaliza cu ***semnale sonore*** (strigăt, fluier, lovirea unor metale etc.) însă acestea se fac cu pauze pentru a putea auzi eventualele răspunsuri.

O altă posibilitate de semnalizare este cu ***oglinda*** aceasta având avantajul că lumina soarelui reflectată poate fi văzută chiar dincolo de linia orizontului.

Focul este de asemenea una din cele mai bune metode de semnalizare și probabil cea mai veche, fiind utilizabil atât ziua cât și noaptea. Acesta trebuie amplasat într-un loc cât mai vizibil, având lemne de rezervă pentru alimentarea lui și pentru eventuala întețire atunci când sunt semne că sigur cineva îl poate observa. Tot cu ajutorul focului îți poți semnaliza prezența, pe timp de zi, pentru înăbușirea acestuia utilizând iască, mușchi, frunze verzi sau ude, însă cu atenție pentru a nu stinge focul în totalitate. Poți confecționa și o torță folosind rășină de brad pusă într-o cutie așezată în vârful unui băț, care agitată poate atrage atenția, însă dacă nu este manevrată cu atenție poate provoca incendii.

În cazul în care cineva din grup are stații radio sau telefoane mobile, acestea trebuie utilizate cât mai repede (pentru ca bateriile să nu se descarce) oferind celor cu care se ia legătura toate detaliile necesare pentru ca intervenția lor să fie cât mai rapidă și eficientă.

Cum şi ce trebuie să transmiţi?

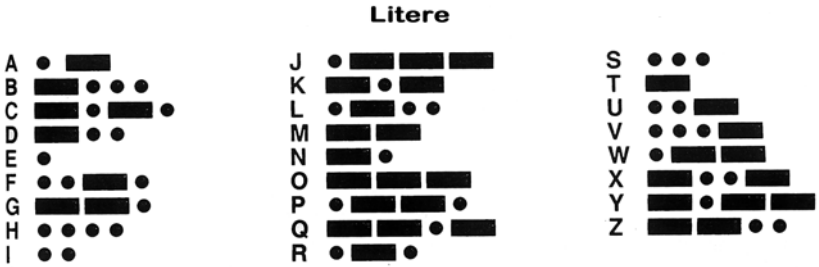
Mesajul trebuie să fie scurt și clar, în așa fel încât cel care îl primește să-l înțeleagă, să știe clar poziția ta și care sunt urgențele. Se utilizează frecvent și în mod convențional semnale de pericol:

- ***SOS (Save Our Souls)*** cu diferite mijloace (sonore, luminoase, cu fum, cu fanioane) în alfabetul Morse: trei puncte, trei linii și trei puncte (3 semnale scurte, 3 lungi și 3 scurte), care după o pauză se reiau.
- ***Semnalul internațional pentru ajutor pe munte:*** 6 semnale (sonore, optice sau mișcări) într-un minut, cu pauze de 10 secunde între ele, urmate de un minut pauză. Apoi semnalul se repetă. Răspunsul la acest semnal este de 3 semnale într-un minut, cu pauze de 20 de secunde între ele și apoi un minut pauză după care se repetă.

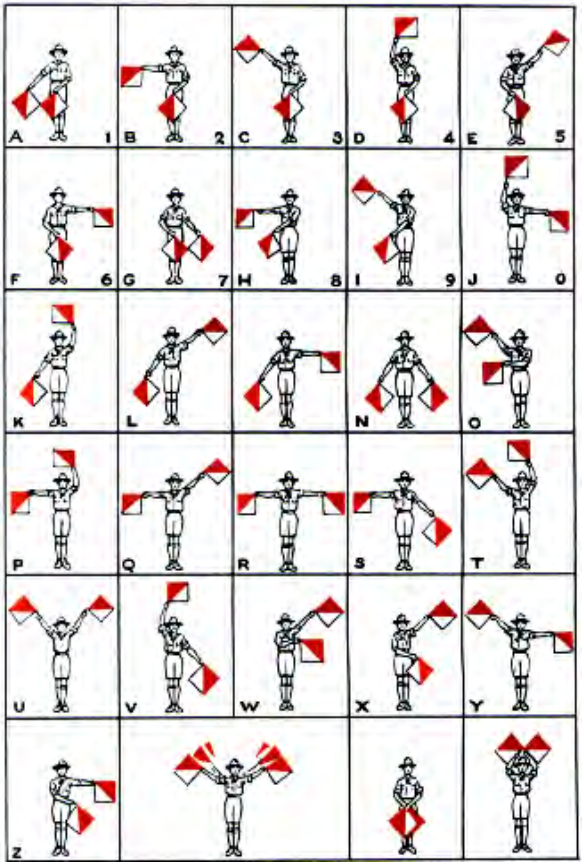
Cel mai simplu și mai folosit sistem de comunicare la distanță este ***Alfabetul Morse.*** Acesta poate fi folosit cu succes pe cale auditivă, vizuală sau chiar prin vibrații. Alfabetul presupune o înșiruire de linii și puncte, echivalente pentru fiecare literă și cifră, identice în toate alfabetele lumii.

Chemare -.--
Greșeală .....
Dispensare ...-.-
Așteptare .-...
Încheiere .-.-.
Separare -..-.

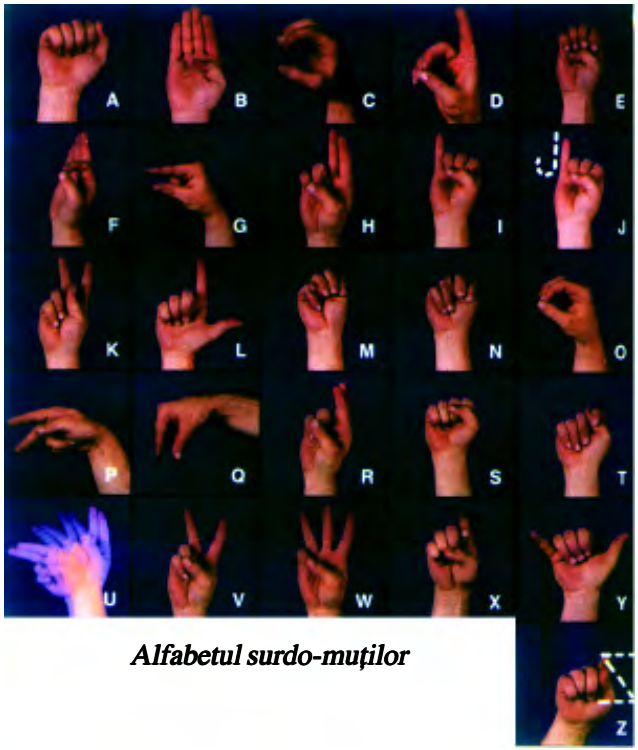
ALFABETUL MORSE



De asemenea, mai există și alte tipuri de semnalizare, cum ar fi cel cu ***fanioane*** sau cel al ***surdo-muților.***



Semnalizare cu steguleţe



Alfabetul surdo-muților

Mai recent, specialiștii din cadrul armatei, dar nu numai, au decis să folosească anumite cuvinte care încep cu litera respectivă, pentru a fi siguri că informațiile de precizie sunt transmise corect. Acesta a luat în timp numele ***papa-tango...***

Alpha	**B**ravo	**C**harlie
Delta	**E**cho	**F**oxtrot
Golf	**H**otel	**I**ndia
Juliet	**K**ilo	**L**ima
Mike	**N**ovember	**O**scar
Papa	**Q**uebec	**R**omeo
Sierra	**T**ango	**U**niform
Victor	**W**hisky	**X**-Ray
Yankee	**Z**ulu	

Dacă se întâmplă să observi semnale de ajutor, răspunde-le și anunță-i pe cei care pot să dea un ajutor calificat.

Știai că...

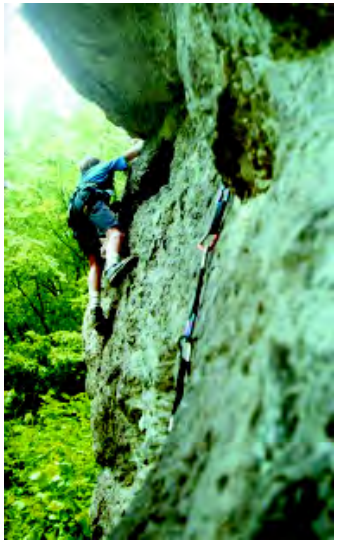
- Dacă fără mâncare un om adult poate rezista până la 3 săptămâni, lipsa apei poate fi fatală în numai 3-5 zile.
- Animalele și plantele ne ajută să găsim apa dacă știm să «citim» semnele naturii. Potecile făcute de animale ierbivore (oi, vaci, căprioare), orăcăitul broaștelor, păsările (nu și cele răpitoare) de obicei seara și dimineața zboară spre locurile cu apă, albinele și viespile se adună la apa în special în zilele toride. Prezența unor porțiuni de iarbă de culoare verde închis, a stufului sau a salciei pot indica un teren bogat în apă, un izvor sau un pârâu.
- Orbii pot citi și scrie folosind sistemul Braille. Acesta a fost inventat în 1824 de un elev francez orb, în vârstă de 15 ani care se numea Louis Braille.
- Legenda spune că în vremuri demult apuse, o prințesă îndrăgea un tânăr… porcar! Pentru că evident părinții (ei) nu erau de acord cu această relație și le-au interzis să își vorbească, cei doi au găsit un alt mod de comunicare: Alfabetul porcilor. Astfel, în fiecare seară, înainte de a intra la culcare, purceii din cireadă treceau de mai multe ori pe lângă cotețele lor, ieșeau, stăteau lângă pereți, câte unul, câte doi și în tot acest timp prințesa nu se dezlipea o clipă de la fereastră!

Ai încercat vreodată așa ceva?

- Roagă-i pe lideri să pregătească un „traseu de supraviețuire" care să conțină cât mai multe elemente-surpriză
- Petrece împreună cu patrula și liderul unității 24 de ore într-o pădure, simulând condiții de izolare (dormiți în bivuac, folosiți cât mai multe elemente luate din natură)
- Vizionează împreună cu patrula un film în care tema să fie supraviețuirea.

ESCALADA

Privind către cer, de multe ori îţi poţi imagina căţăratul pe munte ca fiind o cale de a vedea ce e dincolo de nori, de a descoperi ce îţi mai oferă Universul. O escaladare poate fi însă o aventură pe cât de frumoasă, pe atât de periculoasă! E o provocare a naturii la care nu e uşor să răspunzi...



Ce conţine echipamentul de alpinism?

Materialele ce compun un echipament de alpinism, sunt:

1. Coarda — reprezintă cel mai important element al cățărătorului. De calitatea și folosirea ei corectă depinde, în mare măsură, securitatea ta. Rezistența la greutate, la solicitări repetate și la uzură constituie funcțiile principale pe care trebuie să le îndeplinească orice coardă.

Corzile se împart în:

- *dinamice*, confecționate din poliamide, cu un diametru de 9-12mm. Ele sunt elastice, flexibile, nu putrezesc, dar sunt sensibile la frecarea cu corpuri mari. În stare umedă, rezistența lor scade cu 10-15%. Sunt folosite în escaladă.

- *statice*, se folosesc mai ales în speologie și expediții

Din aceeași familie a cozilor fac parte și semicordelina și cordelina.

Cum îngrijești coarda?

Efectul murdăriei asupra corzilor este scăderea până la jumătate a elasticității, îngroșarea și scurtarea cu până la 10%.

De ce? Coarda murdară de nisip (noroi, argilă etc.) are pe suprafață particule mici de rocă. La trecerea ta atunci când cobori, la frecarea cu carabiniera etc. aceste particule sunt introduse cu forța în coardă, nivel de la care sunt imposibil de scos. Aici, la fiecare îndoire sau șoc al corzii, ele vor acționa ca niște mici cuțite secționând fibrele corzii la nivel microscopic. Din acest motiv, coarda trebuie din când în când spălată.

Spălarea

Cel mai simplu mod este ca, după o tură de lucru, coarda să fie lăsată desfăcută într-un pârâu curat de munte, cu un capăt legat de un copac, caz în care spălarea se va efectua singură în câteva ore. Dacă acest lucru nu este posibil, spală coarda fie cu o perie specială, fie cu două perii normale care s-o strângă, cu apă rece. Folosirea detergenților obișnuiți este contraindicată.

Nu spăla coarda cu jet sub presiune, aceasta având un efect dezastruos în timp.

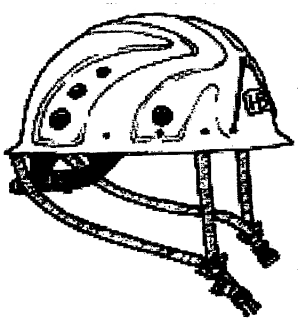
Păstrarea

Coarda trebuie ferită de soare. Decolorarea nu duce la slăbirea corzii, însă razele ultraviolete acționează ca și o lamă, putând să o facă inutilizabilă chiar în câteva luni.

Alți factori care slăbesc rezistența corzii sunt nodurile și apa. Înghețul mărește rezistența corzii, dar scade elasticitatea. Astfel, o coardă dinamică este afectată mult mai mult de aceste fenomene decât o coardă statică.

2. Hamul — reprezintă ansamblul de chingi și accesorii dispuse în jurul corpului uman și care au ca și scop repartizarea greutăților în diferite zone.

- *hamul de piept* — are rolul de a menține corpul în apropierea corzii, păstrând această poziție și în cazul unei căderi neprevăzute, eliminând astfel riscul unei căderi pe spate
- *hamul șezutului* — asamblată în jurul coapselor și a taliei, trebuie să preia toată greutatea corpului în orice situație în care sunteți suspendați în coardă
- *hamul mixtă* — se poate obține cuplând celelalte două hamuri cu ajutorul corzii folosind nodul "în opt".



Indiferent de metoda folosită, hamul trebuie să susțină corpul într-o poziție comodă de ședere (scaunul) păstrându-l, în același timp, cât mai apropiat de verticala corzii (vesta).

3. Casca — este foarte necesară în cățărare datorită numeroaselor pericole: căderile de pietre mobilizate de către un alt cercetaș care se află mai sus decât tine, riscul alunecării urmată de o cădere etc.

Pentru a asigura o bună ținută a căștii pe cap, cureaua de fixare a acesteia trebuie să fie sub formă de Z, cu două puncte de fixare pe fiecare latură a capului.

Căștile trebuie să aibă o bună rezistență și să nu acopere urechile.

4. Carabinierele — sunt niște inele metalice confecționate din oțeluri superioare sau aliaje ușoare folosite pentru legarea unor piese de echipemane între ele sau pe coardă și chiar pentru ancorarea corzilor.

Indiferent de formă, toate carabinierele sunt prevăzute cu o clapetă mobilă care, la rândul ei, poate avea sau nu un sistem de blocare sub formă de mufă filetantă sau culisantă.

La realizarea oricărei legături cu ajutorul carabinierelor evită pozițiile în care acestea pot fi solicitate în orizontală sau care ușurează exercitarea unor presiuni pe clapetă.

5. Scărița — se folosește pentru depășirea unor obstacole verticale și este necesară în pereții lipsiți de prize. Le poți confecționa din cordelină înnodată.

6. Pitoanele — sunt lame de fier sau oțel care, bătute în mici crăpături ale stâncii, pot consitui puncte de asigurare.

Pitoanele pot fi adaptate pentru crăpături verticale, oblice sau orizontale.

7. Lonjele și buclele — sunt bucăți de chingă sau coardă prevăzute cu inele metalice (sau carabiniere) la ambele capete.

Se folosesc adeseori la autoasigurare sau prelungirea în lateral a unui punct de asigurare pentru evitarea formării unui zig-zag de coardă.

8. Colțarii — sunt „ciorapii bocancilor“

Sunt confecționați dintr-un metal și ajută la mersul pe gheață. Sunt foarte ascuțiți, motiv pentru care ai grijă când îi transporți ca să nu rănești pe cineva.

E indicat să nu-i folosești decât pe gheață. Asigură-te de fiecare dată când îi folosești că sunt bine fixați de bocanc.

9. Pioletul — are rolul de a ușura escaladarea părților abrupte ale stâncii sau ghețarului. Nu uita că cea mai bună siguranță pe care o poți avea asupra pioletului este să-l folosești doar în cazuri de absolută necesitate.

Atenție!

Nu te aventura fără prezența a cel puțin un lider experimentat în acest domeniu!!
Acesta trebuie să fie capabil să ia măsuri de precauție și securitate.

Știai că...

- *Denumirea de alpinism vine de la Munții Alpi, munți pe care a avut loc prima ascensiune (1786, pe muntele Mont Blanc)*
- *Aerul poluat și acid din orașe înjumătățește durata de viață a unei corzi față de aerul de munte.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Descoperă acum cât mai multe despre escaladă, pentru ca atunci când vei fi mai mare să poți cuceri chiar și Himalaya.*
- *Cu ajutorul unui lider, organizează:*
  - *o întâlnire a patrulei sau unității la care să invitați câțiva alpiniști. Ei vă vor putea povesti din experiența lor în domeniul escaladei.*
  - *un atelier în care să poți învăța cum se folosesc și cum se păstrează materialele pentru escaladă.*

TRAVERSAREA APELOR

În fiecare an, în întreaga lume au loc sute de accidente cu ocazia traversării apelor.

Dar oare este întotdeauna necesară trecerea râului prin vad? Nu există altă soluţie, un pod? Dacă nu, atunci ar fi bine să ştii câteva reguli de bază pentru prevenirea accidentelor şi cum poţi improviza diverse mijloace de traversarea a unei ape.

Cum treci apa pe pietre?

☞ Pentru a fi sigur că nu vei cădea în apă asigură-te că piatra pe care calci nu se mișcă, nu are mușchi pe ea și nu e udă. Calcă ferm pe piatră.

☞ Este de preferat să ai un al treilea punct de sprijin. Caută o prăjină solidă cu care să îți menții echilibrul. Înfige capătul prăjinii în amonte și puțin mai în față decât tine, pe fundul râului. După ce ai trecut dincolo de punctul de sprijin, repetă mișcarea. Curentul va apăsa prăjina în jos.

☞ Dacă ai rucsacul în spate asigură-te că este bine lipit de tine, pentru a nu te dezechilibra.

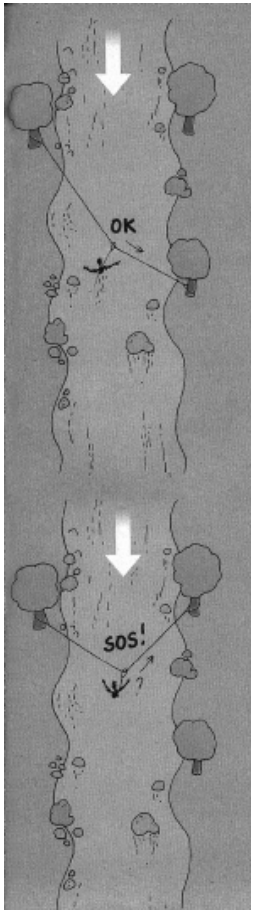
☞ Apreciază bine distanța dintre pietre. Nu este recomandat să faci pasul prea mare și în nici un caz să nu sari. Mai bine calcă pe o piatră care e puțin sub apă decât să sari.

☞ În cazul în care cazi în apă, după ce ajungi pe malul celălalt este bine să-ți schimbi șosetele. Cu șosetele ude este foarte probabil sa faci bășici, ca să nu mai vorbim de o răceală.

Cum treci râul dacă apa este mai adâncă?

Când eşti singur

☞ Nu trece apa singur dacă în punctul de maximă adâncime îți ajunge peste genunchi.



☞Ai grijă să nu fie curentul puternic. În cazul în care apa este învolburată, mergi cu pași mici, cu fața spre vale și în diagonală (din amonte spre aval).

☞Mai bine caută un loc unde albia este mai lată. Acolo râul va fi mai lin și apa mai puțin adâncă. Aici poți merge cu fața spre malul țintă și perpendicular pe cursul apei.

☞Ai grijă ca vadul să fie cât mai neted și lipsit de pietre proeminente.

☞Este bine să ai un băț cu tine cu care să sondezi locul în cazul în care nu vezi fundul apei.

☞Când treci apa prin vad, este bine să fii încălțat, dar asta nu înseamnă că trebuie să-ți uzi bocancii de drum.

☞Fii foarte atent la râu. Nu e bine să-l traversezi singur dacă pe el vin bușteni sau alte obiecte plutitoare.

Când sunteți mai mulți

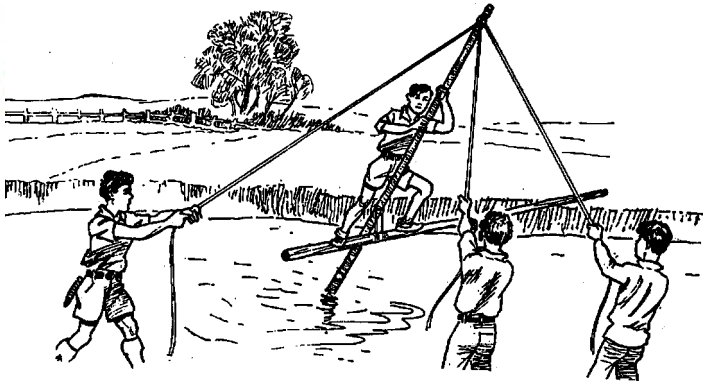
☞Dacă apa nu ajunge peste genunchi, se poate trece aplicându-se indicațiile de mai sus.

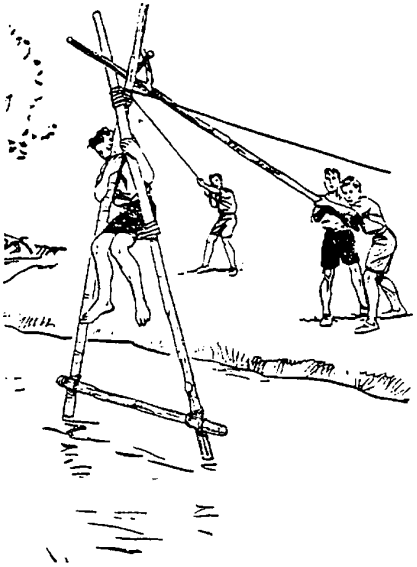
☞Dacă apa e mai mare de genunchi, nu treceți apa decât asigurați.

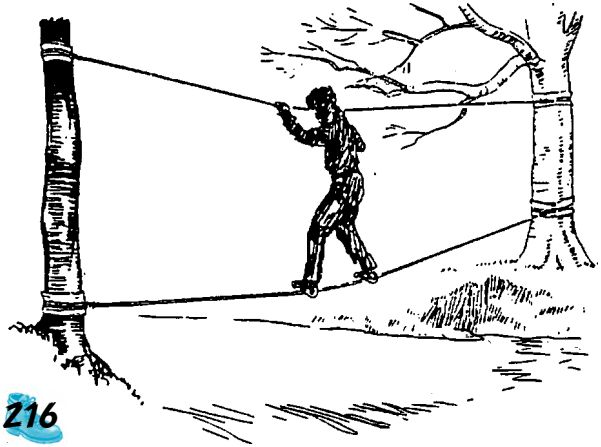
☞La trecerea râului, aveți grijă la modul cum întindeți coarda.

Cum traversezi râul fără să te uzi?

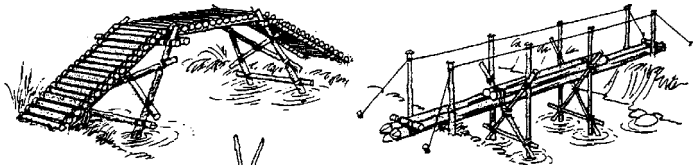
☞ O metodă rapidă de a traversa un râu fără a te uda este folosind o construcție simplă din lemne. Metoda presupune lucrul în echipă a cel puțin 4 persoane.

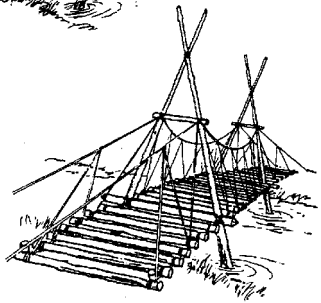


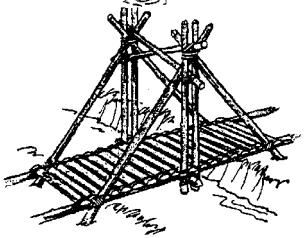


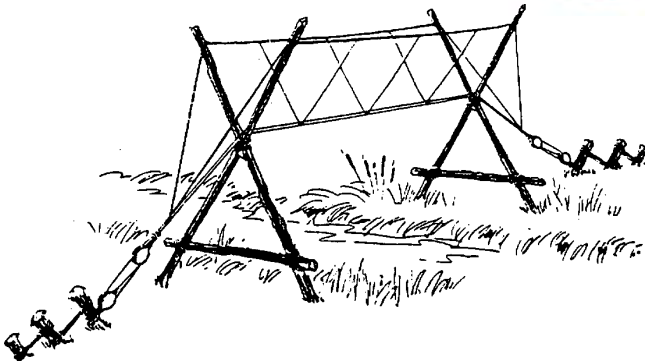


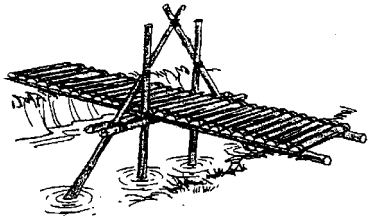
Dacă aveți timp puteți construi un pod. Modelele sunt foarte multe și mai pot fi concepute și altele, în funcție de cât timp și ce materiale aveți la dispoziție.

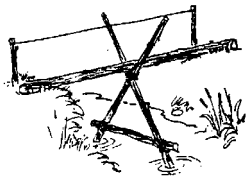


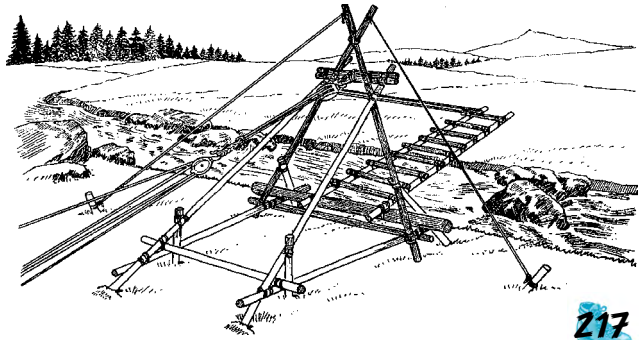










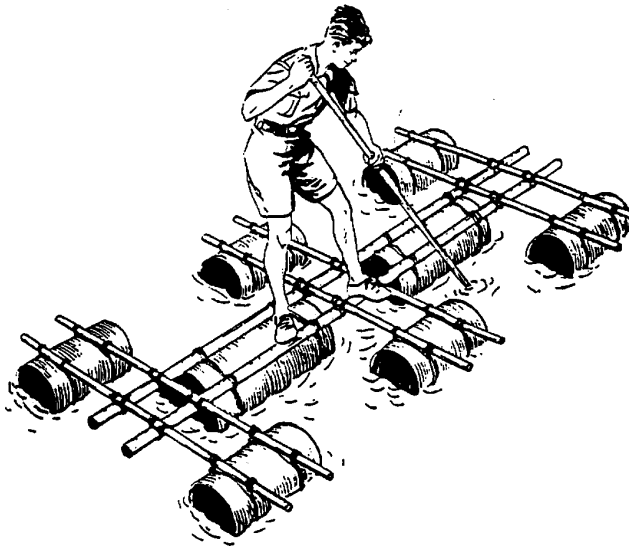


Pentru râuri foarte mari, sau fluvii, se poate construi o plută.

O plută trebuie construită cu o capacitate de încărcare cu mult mai mare decât cea utilizată. Capacitatea ei poate fi modificată ulterior prin alipirea pe margini a unor flotoare. Flotoarele pot fi improvizate din butoaie, sticle de plastic sau trestie băgată în saci de plastic legați la gură.

Forma plutei trebuie să fie dreptunghiulară și nu pătrată, pentru a putea fi mai ușor de condus și de mișcat. Când construiești o plută caută să folosești esențe ușoare de lemn. Nu folosi copaci mari și asigură-te că trunchiurile sunt bine legate între ele.

O plută va avea două straturi. Primul, alcătuit din bușteni (sau alte flotoare) care asigură plutirea, și cel de-al doilea, strat superior de traverse, pe care se stă.



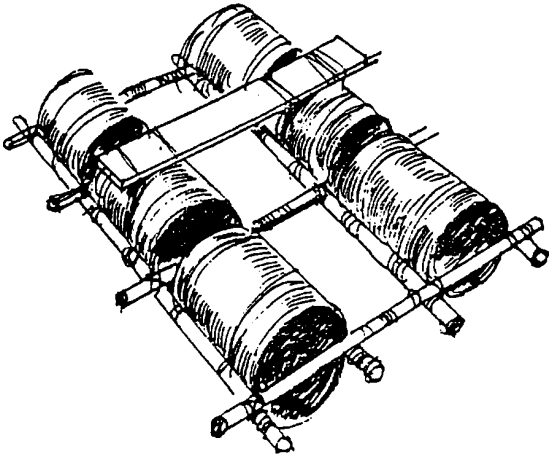
Știai că...

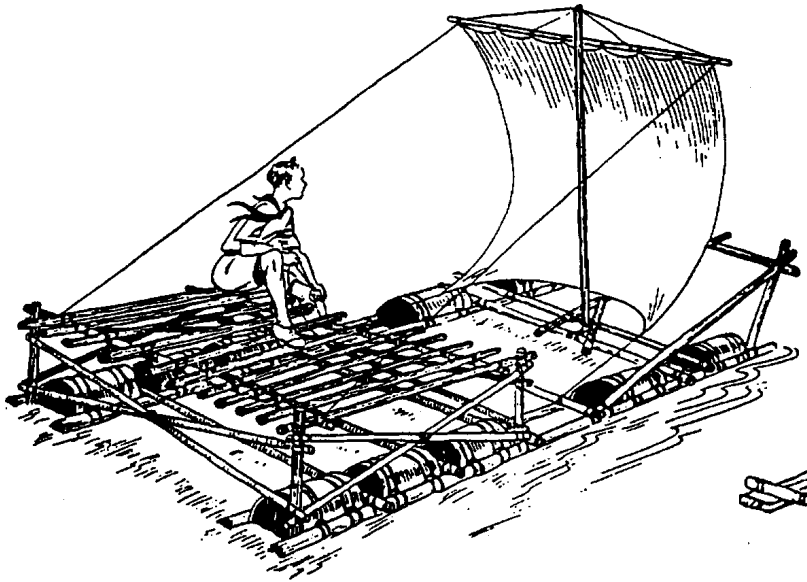
- *O modalitate eficientă de a găsi o localitate atunci când te-ai pierdut, este de a o lua pe firul unei ape în jos. În cele din urmă vei ajunge la o cabană sau la o localitate.*
- *Plutele din butoaie sunt ușor de construit, dar trebuie să nu te lași păcălit de ele. Deși par mari, ele nu sunt mult mai eficiente decât trunchiurile de copac. De exemplu o plută din 2 butoaie de 50 litri fiecare nu poate suporta o încărcătură mai mare de 80 kg.*

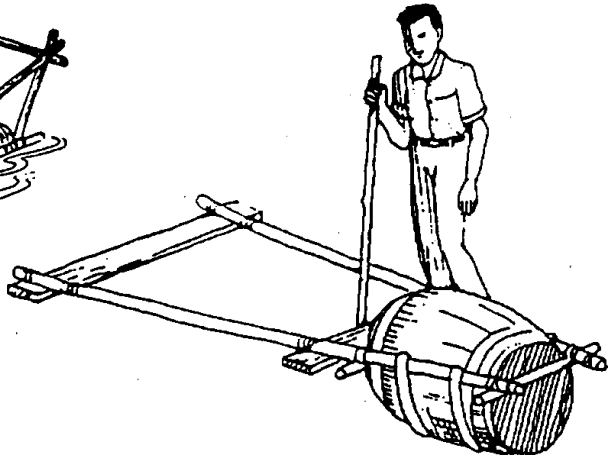
Apa din râuri nu este întotdeauna potabilă. Este foarte posibil ca, deși apa pare foarte limpede, în ea să se afle bacterii sau mircoorganisme ce te pot deranja la stomac. Dacă în grupul cu care ești unul dintre voi are stări de greață, amețeli, dureri de stomac și-sau diaree este bine să schimbați sursa de apă potabilă. Se spune că apa dintr-un râu nu este potabilă dacă în ea nu trăiesc pești sau alte viețuitoare mici.

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Împreună cu patrula, construiește un pod durabil peste un râu. La construcția lui luați în calcul utilitatea și grupul țintă căruia îi este destinat.*
- *Construiește o plută din sticle de plastic pentru cel puțin 3 persoane. Traversează cu ea un râu din zonă, având grijă să-ți iei și haine de schimb la tine.*







„Natura e un Templu, un Club sau un Laborator care
Nu te obosește, ci te revigorează și-ți spune:
Ajută-te singur! Nimeni nu o poate face mai bine decât tine.
Tot ea te -ntreabă veșnic și-ți arată și
Unde să cauți răspunsul.
Râzi, deci, joacă-te și te vei simți stăpân pe tine căci
Aici sorbi viața odată cu înțelepciunea."

(Baden Powell)

5

Secretele naturii

SECRETELE NATURII

Natura e mediul în care nu îţi poţi înşela simţurile şi propriile forţe. Nu poţi schimba frigul, căldura, ploaia, ninsoarea, vântul, seceta; nu poţi schimba munţii cu mările, ziua cu noaptea sau păsările cu florile. Dar poţi să descoperi din marile secrete ale existenţei lor, poţi afla cum se nasc, de ce unele se transformă sau dispar.

A descoperi natura înseamnă mai întâi a privi, a fi atent, a observa. Principalul nu e numai CÂT vezi, ci CUM şi CE vezi.

Ce secrete ascunde natura?

Privind cu atenție în jurul tău, observi ușor că ești înconjurat de mii de plante și animale pe care le vezi în cele mai variate moduri. Sunt probabil altele care încă așteaptă să fie descoperite. În jurul tău se produc o mulțime de fenomene. La întâmplare? Dacă încerci să cunoști lumea fascinantă pe care o creează natura, poți ajunge singur la răspuns.

Cum poţi descoperi secretele naturii?

Cunoști natura observând-o: privești cu atenție, asculți, atingi sau miroși, deci îți folosești simțurile. ***Privind cerul***, poți vedea cum uliul planează undeva foarte sus, ceea ce înseamnă că ochii lui ageri au identificat o pradă. ***Ascultând***, poți sesiza două păsărele cum se ceartă, o ciocănitoare care muncește

de zor să scoată un vierme de sub scoarța unui copac, sau strigătul de chemare al căprioarei când îi rămâne puiul în urmă. ***Mirosind***, poți simți că prin zonă se află vizuina unei vulpi sau că te apropii de o poiană cu flori ori de un salcâm înflorit. ***Atingând***, sesizezi ce căptușeală moale și-a făcut mierla pentru cuib sau cât de lucios este țiparul.

Spiritul de observație se formează prin exercițiu. Fii deschis și exersează-ți simțurile și capacitățile cu care ești înzestrat în contactele cu natura și ființele vii!

Ce poți să alegi?

Poți alege...

Pădurea — un colț de luminiș, nenumărate esențe de arbori, păsările pe care le întâlnești acolo, animalele mici etc.

Râul — cu peștii, plantele acvatice, moluștele, insectele, micile animale care trăiesc în el.

Muntele — parcuri naturale, poteci neumblate, peșteri răcoroase și înșelătoare, vârfuri îndrăznețe și stânci sculptate după imaginația Timpului...

Marea — apele care se adună în ea, milioanele

de plante şi vieţuitoare care brăzdează apa la suprafaţă şi în adâncurile ei, alte mistere ale lumii acvatice

Cerul – Soarele care ne dă lumină şi căldură, norii ce îl umbresc, Luna şi stelele care îţi fac cu ochiul...

Modul de viaţă al oamenilor – pescari, pădurari, fermieri, vânători şi multe altele....

Ai încercat vreodată aşa ceva?

- *Găseşte-ţi un loc de observaţie special undeva în natură, unde sunt plante şi animale. Frecventează-l apoi cu regularitate sau să rămâi peste noapte cu prietenii tăi pentru a observa viaţa animalelor. Luaţi-vă măsuri de siguranţă.*
- *Fixează un traseu şi mergi în recunoaştere cu patrula ta.*
- *Ia un acvariu şi populează-l cu ce vrei tu.*
- *Învaţă să înoţi, să navighezi, să pescuieşti; adună scoici.*
- *Explorează o cetate.*

ARBUȘTI ȘI ARBORI

ALUNUL

Aspect: înalt până la 5m

Frunze: ovale, cu marginea dublu zimțată și codița lungă de 1-2 cm

Perioada de înflorire: martie

Flori: dispuse pe un ax flexibil grupate câte 2-4 pe ramuri

Fructe: alune, cu o cupă, stau grupate câte 2-4 la un loc

Răspândire: Întâlnit ca tufișuri la marginea pădurilor sau în păduri rare, prin pajiști, de la câmpie până în etajul montan mijlociu, îndeosebi la dealuri.

În Europa, Asia Mică, America.

Întrebuințări: Extractul de frunze, ca și cel din inflorescență este utilizat în medicină. Fructele sunt comestibile, ele fiind utilizate și la remedierea unor anemii. Fiind mlădioase, crenguțele sunt folosite la împletit coșuri. Dă mangal pentru praful de pușcă.

SOCUL

Aspect: înalt de 4-5m, chiar 10m, cu coroana tufoasă, scoarța crăpată și măduva albă

Frunze: compuse din 3-7 folide ovale, cu marginea dreaptă; pe dos au peri rari de-a lungul nervurilor

Perioada de înflorire: aprilie-iulie

Flori: albe-gălbui, grupate în inflorescenţe sub formă de umbrelă

Fructe: rare, sub formă de bobiţe negre

Răspândire: La câmpie şi deal, în păduri de foioase, luminişuri, tufişuri, pe lizieră.

În Europa şi Asia

Întrebuinţări: Florile sunt folosite în afecţiuni renale, gripă, răceală, constipaţie, obezitate, la abcese şi furuncule. Din crengi se fac fluiere. Măduva este utilizată pentru secţiuni la microscop şi în experimente legate de electricitate precum şi la confecţionarea plutei pentru undiţă.

STEJARUL

Aspect: înalt de până la 50m, cu ramuri noduroase. Scoarţa brună, negricioasă, adânc brăzdată.

Atinge şi vârsta de 1000 de ani.

Frunze: cu lăţimea cea mai mică deasupra mijlocului, cu 4-8 perechi de lobi

Perioada de înflorire: mai

Flori: femeieşti, câte 2-5

Fruct: achena (ghinda). Atinge şi vârsta de 1000 de ani.

Răspândire: La câmpie şi pe coline joase, formând păduri curate (stejarete) şi de amestec cu alte foioase (păduri de sleau).

În Europa, Asia Mică, Africa de Nord.

Întrebuințări: Lemn prețios, cu întrebuințări variate: construcții grele, mobilă, traverse de cale ferată. Scoarța este folosită în tăbăcărie (conține tanin). Din ghinda prăjită se obține cafeaua de stejar. Ghinda este folosită la creșterea (îngrășarea) porcilor.

FAGUL

Aspect: înalt de până la 35m, impunător. Scoarța netedă, cenușie-albicioasă. Muguri în formă de fus, ascuțiți.

Frunze: cu lățimea cea mai mare sub mijloc

Perioada de înflorire: mai

Flori: unisexuate

Fruct: nuca, protejată de o cupă țepoasă (jir)

Răspândire: La munte și la dealuri, formând păduri curate (fagete) sau în păduri de amestec. În Europa.

Întrebuințări: Scoarța folosită împotriva febrei și ca tonic (întăritor) amar (în locul chininei). Gudronul de fag folosit în boli ale pielii și la vindecarea sau ameliorarea afecțiunilor căilor respiratorii. Lemn folosit în construcții și la fabricarea mobilei.

PLOP TREMURĂTOR

Aspect: înalt de până la 20m. Crește și ca arbust. Scoarța plopului tânăr este netedă, brună-gălbuie; ulterior — crăpată, cenușiu-negricioasă.

Frunze: verzi pe ambele fețe (mai puțin pe dos), fără puf și cu nervuri scoase în relief, cu codiță lungă și turtită, având două muchii (fapt ce face ca la cea mai slabă adiere de vânt să tremure)

Perioada de înflorire: martie-aprilie

Flori: înghemuite pe un ax flexibil, acoperite la început cu peri cenușii.

Răspândire: La deal și munte, prin păduri și tufărișuri. În Europa, Asia, nordul Africii.

Întrebuințări: Lemn moale, ușor, elastic, folosit la fabricarea mobilei, a pianelor, a planșetelor pentru desen, la traforaj. Din el se fabrică bețele și cutiile de chibrituri. Din lemn se extrage un lichid galben (ericine) folosit ca grund pentru alte vopsele. Pentru foc este considerat ca fiind esența cea mai slabă, dar mangalul servește la fabricarea prafului de pușcă.

BRADUL

Aspect: conifer înalt de până la 50m, având coroana în formă de piramidă. Ramuri așezate în unghi drept.

Frunze: în formă de ac, cu două dungi albe pe dos; sunt așezate pe 2 șiruri

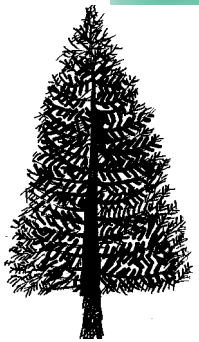
Fruct: conuri cilindrice necăzătoare, lungi de 8-16 cm, chiar 30 cm

Perioada de înflorire: mai-iunie

Răspândire: La munte, formând păduri curate, sau în amestec cu fagul sau molidul.

În sudul și centrul Europei.

Întrebuințări: Uleiul volatil extras din plantă este folosit la băi și în tratarea sistemului nervos. Lemn utilizat în construcții, la fabricarea mobilei și a hârtiei. Scoarța este folosită în tăbăcărie, iar rășina — la fabricarea terebentinei.



MOLIDUL SAU BRADUL ROȘU

Aspect: conifer înalt de până la 50m, având coroana în formă de piramidă, iar tulpina cilindrică

Frunze: în formă de ac, în 4 muchii

Fruct: conuri căzătoare, lungi de 10-15cm, chiar 20cm.

Perioada de înflorire: aprilie-iunie

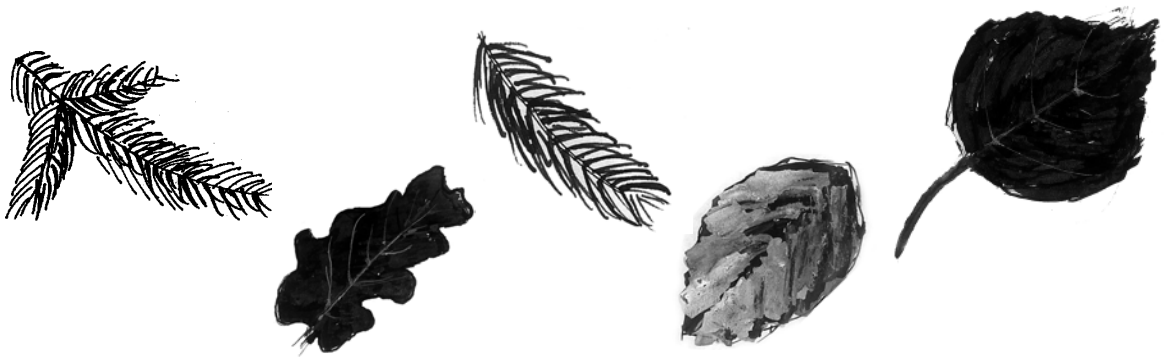
Răspândire: în etajul montan superior și subalpin, formând păduri pure (molidișuri) sau în amestec cu bradul și fagul.

În nordul și centrul Europei, Asia, America de Nord.

Întrebuințări: Lemn folosit în construcții, la fabricarea instrumentelor muzicale, în industria celulozei și hârtiei. Scoarța, rășina și uleiul volatil au aceleași utilizări ca la brad.

Ai încercat vreodată așa ceva?

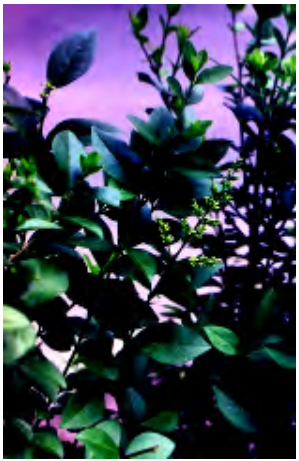
- *Recunoaște arborii care dau viață următoarelor frunze:*



FRUNZE

Cum dau arborii oxigen?

Pigmentul verde, clorofila din frunze, trage putere de la lumina soarelui pentru a transforma CO_2 din aer în hrană pentru copac și în schimb returnează O2 în atmosferă. Acest proces se numește ***fotosinteză.***



De ce frunzele îşi schimbă culoarea şi cad pe pământ?

În fiecare toamnă frunzele mai multor copaci se înroşesc, se îngălbenesc, şi se fac maro. De fapt, aceste culori sunt în frunze toată vara, dar stau ascunse sub clorofila verde.

Cu venirea anotimpurilor mai reci, cu ore mai puţine ziua, producţia de mâncare a unui copac scade şi la fel şi cantitatea de clorofilă din frunze. Verdele se pierde şi alte culori ies la suprafaţă.

- *Când ai frunze pe care doreşti să le păstrezi, pune-le pe fiecare între două foi de hârtie, aşează foile pe o placă sau pe o altă suprafaţă netedă, şi apoi pune cărţi groase sau o altă greutate netedă deasupra. Lasă frunzele câteva zile să se aplatizeze şi să se usuce. Pune-le într-un caiet şi scrie alături unde şi când le-ai găsit, identităţile lor, şi orice altă informaţie pe care ai învăţat-o despre istoria lor naturală.*
- *Confecţionează printuri de frunze folosind o rolă din cauciuc pentru a împrăştia cerneala de imprimantă pe o tavă de sticlă. Pune o frunză pe sticlă cu partea venată pe cerneală. Dă cu rola peste frunză de câteva ori şi apoi pune frunza cu partea de cerneală pe o foaie curată. Acoperă frunza cu un ziar şi apoi dă cu rola peste ziar pentru a face o printare. După ce se usucă cerneala, aranjează paginile într-un album.*

ANIMALELE

Cum poţi observa animalele?

Pentru a putea observa viețuitoarele, este bine să ții cont de:

• Direcţia vântului

Având mirosul foarte dezvoltat și fiind ajutate de vântul care bate spre ele, unele animale îți simt imediat prezența și pleacă în grabă. Deci, va trebui să găsești un loc în care vântul să bată dinspre animal spre tine.

• Mişcările şi poziţia ta

Mișcările tale trebuie să fie lente și cât mai puține în momentul în care vezi un animal, o mare atenție dând locului în care pășești și vegetația pe lângă care treci; zgomotul făcut de o crenguță ruptă poate alunga animalul.

Poziția pe care o adopți este și ea foarte importantă. Astfel, stai fie lipit de pământ sau de un copac, fie ghemuit în spatele unei movile sau al unui tufiș.

• Camuflajul pe care îl foloseşti

Camuflajul trebuie adaptat mediului în care stai la pândă. Când mergi într-o pădure îmbracă haine care să imite cât mai bine mediul (copaci, frunze, umbre etc.)

La ce îţi folosesc urmele lor?

Pentru a putea studia animalele este necesar să cunoști urmele și semnele lăsate de ele. Cu ajutorul acestora poți afla locul de odihnă și hrană al animalului, potecile lui, vârsta, mărimea, precum și episoade din viața lui.

Ce fel de urme lasă animalele?

Orice animal care merge pe pământ lasă urme.Urmele lăsate de animale nu sunt doar semnele imprimate de labele lor în pământ moale sau zăpadă, ci și râcâiturile cu unghiile sau ghearele, rozăturile cu dinții în

scoarța copacilor, locurile unde s-au frecat de copaci, locurile de tăvălire, iarba înclinată, crenguțele rupte, frunzele mestecate, excrementele...

Ce este urma-tipar?

Urma-tipar este amprenta sau desenul lăsat de un picior într-un teren favorabil. Ea este una dintre cele mai simple urme după care poate fi recunoscut un animal.

Vechimea urmei (timpul scurs de la trecerea animalului care a lăsat-o) este indicată de aspectul ei. Astfel, urma-tipar proaspătă are un desen mai neted, cu marginile bine conturate, cu amănuntele tălpii sau labei vizibile; urma veche este mai ștearsă.

Dacă urma-tipar este lăsată pe iarbă, atunci apreciază vechimea ei după cât de turtite sunt firele de iarbă (ele sunt foarte strivite într-o urmă proaspătă și mai mult sau mai puțin ridicate într-o urmă veche).

Urmele lăsate în brumă sunt vizibile și întotdeauna recente (bruma dispare repede).

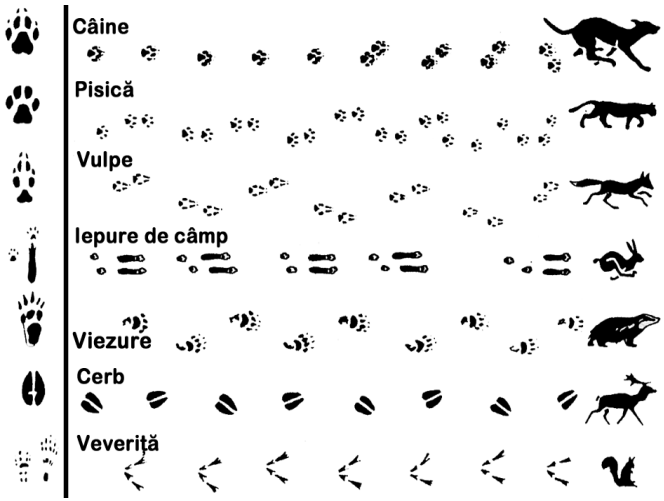
Pe pământul sau nisipul umed urmele se conturează bine și se păstrează un timp mai îndelungat și trebuie, deci, să nu ne grăbim în a trage concluzia că urma găsită este recentă.

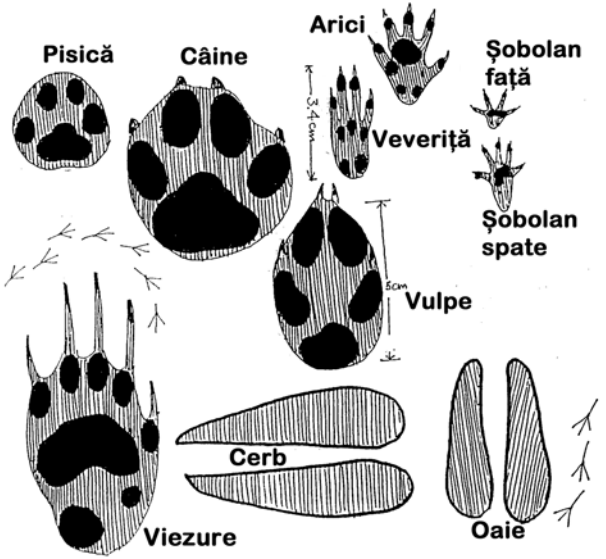
Urma-tipar în care găsim o pânză de păianjen este veche de cel puțin o oră.

Ce este urma-pârtie?

Urma-pârtie este succesiunea de semne care formează, de fapt, drumul vizibil lăsat de un animal în drumul său pe un teren favorabil. Ea diferă de la o specie de animal la alta, dar și la aceeași specie – după felul mersului (pas, trap, galop). Sunt și animale care se deplasează prin mici salturi (iepurele, veverița, jderul). În fugă aceste salturi se măresc mult.

Cum recunoşti urmele animalelor?





Cum găsești urme de animale?

Privind...

Încetinește și dă timp ochilor tăi să observe tot ce este în jurul tău. Ceea ce vede ochiul va fi deseori mult mai mult decât te-ai așteptat. Uită-te după urme de animale, examinează cu grijă copaci, observă smocuri de păr prinse în crengi, pietre răsturnate, scoici pe un mal, o pană căzută pe pământ. Fii atent la mișcările din tufișuri, în apă sau în aer.

Ascultând...

Stai în liniște un timp, ascultă cu atenție și vei descoperi că lumea e plină de sunete. Bâzâitul insectelor și orăcăitul broaștelor pot fi sunete de împerechere. Unele păsări își folosesc cântecele pentru a-și apăra teritoriul. Zgomotul unei veverițe poate fi deseori o atenționare. Uneori absența sunetului este importantă. Când păsările se opresc brusc din cântat, poate fi din cauză că au observat o pisică în apropiere, sau poate te-au văzut.

Mirosind...

Chiar dacă în natură ești mai puțin dependent de miros, nasul tău îți poate furniza câteva indicii despre ce se întâmplă. Simți aromele florilor, copacilor, pământului și mușchilor. Apa stătută miroase diferit față de un izvor proaspăt.

Atingând...

Poți detecta locul în care se află unele animale atingând pe unde treci crengile, tufișurile, apa etc., făcând astfel să se miște și ele. De exemplu, un șarpe, scoțându-și limba, simte vibrațiile din aer, iar nervi care merg de-a lungul corpurilor pestilor îi alertează de schimbările din apă.

Cum urmăreşti un animal?

Găseşte nişte urme pe care să le urmezi

Zăpada reţine un număr surprinzător de urme. În timpul celorlalte sezoane, încearcă solul moale lângă iazuri şi râuri. Pe teren uscat uită-te prin praf după urme şi caută pietricele şi tufişuri care au fost deranjate.

Studiază o singură urmă

Examinează o singură urmă şi fixează detaliile în mintea ta. Poţi să o şi măsori şi să faci un desen al ei. Acesta te poate ajuta să stai pe o urmă chiar dacă alte animale au trecut peste urmele pe care le urmăreşti tu.

Urmăreşte devreme sau târziu

Dimineaţa devreme şi târziu după-masa, se lasă umbra şi urmele sunt mai uşor de văzut.

Gândeşte ca şi animalul

Dacă pierzi urma, întreabă-te unde ai merge dacă ai fi animalul şi uită-te în direcţia aceea. Marchează ultima urmă cu un băţ, apoi uită-te împrejur până găseşti mai multe dovezi despre ruta animalului.
Cu puţin noroc urmele te pot duce chiar la animale. Urmăritul este o îndemânare pe care o poţi cunoaşte doar exersând mult. Exersează în curtea ta, pe lângă râuri şi în parcuri, câmpuri şi păduri.

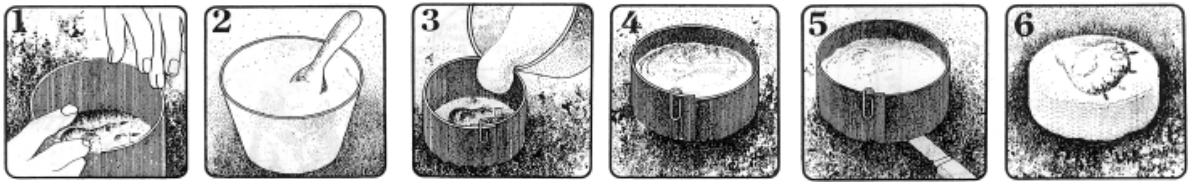
Știai că...

- Furnicile lasă urme de miros ca să se poată întoarce la cuibul lor.
- Lupii miros vântul pentru a primi semne ale unei prăzi.
- Pumele își delimitează teritoriul cu mirosul urinei lor.
- Râmele și cârtițele se bazează mai mult pe atins decât pe simțurile lor.

Ai încercat vreodată așa ceva?

Fă un mulaj din ghips a unei urme de animal:

1. Când găsești o urmă pune un mulaj în jurul ei făcut din carton subțire asigurat cu agrafe.
2. Amestecă ghips.
3. Toarnă-l în mulaj.
4. Lasă amestecul să se usuce cel puțin 15 minute.
5. Când ghipsul s-a uscat ridică-l cu grijă cu marginea unui cuțit.
6. Mătură orice urmă de noroi și praf. Ghipsul poate fi spălat când este complet uscat.



Ghipsurile cu urme sunt suveniruri foarte frumoase din aventurile tale. Pe spatele ghipsului scrie data, locul unde ai găsit urma și numele animalului care a făcut-o.

- Poate vrei să faci dubluri după original; acestea pot fi făcute folosind aceeași tehnică. Unge cu puțină vaselină ghipsul original pentru a preveni lipirea celor două ghipsuri.

- De asemenea, le poți presa în nisip pentru a recrea urmele - un studiu valoros pentru îmbunătățirea deprinderii de cunoaștere a animalelor pentru toți din patrula ta.

- Ghipsul final poate fi protejat vopsindu-l cu lac.

REPTILE

ŞARPELE DE APĂ

Lungime: peste 1m

Aspect: Corp zvelt, solzi dorsali în formă de luntre. Are adesea pe cap o pată închisă, în formă de V. Corp cenușiu, cu pete ca o tablă de șah.

Reproducere: În aprilie depune cele 5-25 ouă albe, lungi, lipite unele de altele. În iunie-iulie și le îngroapă în sol afânat.

Hrană: broaște, mormoloci, tritoni și pești

Mediu de viață: trăiește în apă, de la deltă până la altitudini de 1000 m

Răspândire: În toată țara, mai puțin Moldova.
În Europa de Sud, Asia Mică, Asia centrală

Observații: Asemănător cu el este ȘARPELE DE CASĂ, care trăiește și pe uscat, chiar pe lângă case, în pivnițe, grădini, dar și în păduri și pe câmp.

GUŞTERUL

Lungime: 40 cm

Aspect: cap puternic, umflat la tâmple

Reproducere: Depune în iunie-iulie 7-14 ouă în galerii săpate în pământ, din care în august ies puii (brun-roșcați).

Hrană: crustacee, insecte, paianjeni, şopârle mai mici
Mediu de viaţă: Păduri rare de stejar, vii, pâlcuri de pădure, stepă, pe pante cu arbuşti.
Răspândire: În toată ţara.
În sudul Europei, Asia Mică.
Observaţii: Este cea mai mare şopârlă de la noi. Masculii se luptă între ei. Are mulţi duşmani printre şerpi, păsări, răpitoare, mamifere. Hibernează în găuri adânci de 1m, în septembrie-mai. Se mişcă repede, se caţără uşor în arbori. Este iubitor de căldură şi soare.

BROASCA ŢESTOASĂ DE APĂ

Lungimea carapacei: 26-36cm
Aspect: Carapace turtită sub care îşi poate trage tot corpul şi picioarele. Între degete are membrană înotătoare. Coada este lungă, ascuţită.
Reproducere: În aprilie. Depune cele 3-16 ouă în mai, în gropi pe care le astupă bătătorindu-le cu plastronul. Puii ies toamna sau primăvara următoare.
Hrană: peşti, mormoloci, râme, melci, insecte acvatice.
Mediu de viaţă: lacuri, bălţi, râuri lin curgătoare
Răspândire: în Europa, Africa de Nord, sud-vestul Asiei.
Observaţii: Trăieşte 120 de ani. Nu are duşmani. Hibernează în mâl, sub apă.

VIPERA SAU NĂPÂRCA

Lungime: 50-80cm

Aspect: Corp scurt, îndesat, bot turtit, coadă scurtă cu capăt bont. Pe cap are un V întors sau un X. La baza dinților mari de pe falca superioară se află câte o pungă cu venin. Pe spate are o bandă neagră, în zig-zag. Apar adesea indivizi de culoare negricioasă sau închisă, comparativ cu ceilalți semeni care au culori mai deschise.

Reproducere: În aprilie-mai. Naște 5-18 pui în august-setembrie.

Hrană: mamifere (rozătoare și insectivore), șopârle, broaște brune

Mediu de viață: Zone umede, la munte și dealuri, până la altitudini de 2500m. Margini de păduri și poieni, talazuri de drum și poteci, coaste stâncoase cu vegetație.

Răspândire: Ambii versanți ai Carpaților, Podișul Tranilvaniei, Crișana, jurul Iașului.

În Europa și Asia.

Observații: Masculul nu imobilizează femela la aculpare. Hibernează singură sau în îngrămădiri de până la 300 indivizi, în octombrie-martie (aprilie). Trăiește 5-8 ani. Are un venin puternic. Ucide prada mușcând-o, apoi, când nu se mai mișcă, o înghite de la cap. Este mai activă dimineața și seara. În zile reci și ploioase activitatea este redusă.

Nu atacă omul dacă nu sunt provocate. Totul este să nu calci pe ea și să nu o lovești cu pietre sau bețe. La zgomotul pașilor ea se retrage, târându-se. Veninul de viperă este foarte toxic, omul mușcat putând muri în 5 ore dacă nu sunt luate măsuri.

PEȘTI

PĂSTRĂVUL DE MUNTE

Aspect: Lungime: 20-40cm. Greutate: 0,2-4 kg.
Aripioarele din față sunt destul de lungi. Aripioara de la coadă este scobită rotund la mijloc. Ochii sunt mari, gura largă, cu dinți ascuțiți pe fălci. Culoare albastru-verzui pe spate cu puncte ruginii; argintiu pe burtă.

Reproducere: La trei ani, iarna (noiembrie-decembrie), femela depune 1000-2000 de icre mari, alb-gălbui.

Hrană: insecte, viermi, orice pește mărunt

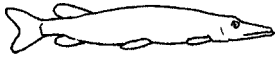
Mediu de viață: ape de munte reci, repezi, curate

Răspândire: în toate râurile Europei

Observații: Are carnea foarte gustoasă. Se practică reproducerea și creșterea sa în bazine speciale (solmonicultură).

ȘTIUCA

Aspect: Lungime: peste 1m. Greutate 2-3 kg în mod obișnuit. S-au găsit și exemplare de 16 kg.
Trupul este lung, gura mare, cu dinți puternici, încovoiați spre interior. Înotătoarea de la coadă este lată și împărțită în două.

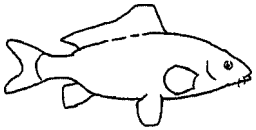


Reproducere: În februarie — aprilie. Depune 150.000 icre gălbui, mari, în loc cu apă puțină.

Hrană: pești, șerpi, broaște, șoareci, șobolani de apă, păsări

Mediu de viaţă: ape stătătoare, ape lin curgătoare
Răspândire: în toată zona temperată - nordică
Observaţii: Este cel mai nesăţios peşte de la noi, înghiţind orice. Pândeşte prada şi atacă brusc. Icrele sale sunt hrana altor peşti. Are carnea slabă, gustoasă. Poate trăi peste 200 de ani. În ultimii ani s-a împuţinat.

CRAPUL



Aspect: Lungime: 50cm. Greutate sub 2kg (rareori 5-10 kg; uneori 30 kg). Gura are două perechi de mustăţi. Culoarea variază în funcţie de mediu. Unele exemplare nu au solzi, altele au de-a lungul trupului, pe mijloc, puţini şi mari.
Reproducere: La temperaturi de 18-20 °C, pe întinsuri cu vegetaţie, în apă curată, în aprilie-septembrie. Depune 1.000.000 de icre pe firele de buruieni inundate sau pe buturugile de sălcii căzute în apă.
Hrană: viermi, larve, rădăcini de plante (este omnivor)
Mediu de viaţă: râuri line, de şes; bălţi, lacuri
Răspândire: În toată ţara
În Europa, estul Asiei, America de Nord, Australia
Observaţii: Poate trăi până la 150 de ani. Ajunge matur la 2-4 ani. Lungimea lui nu este proporţională cu greutatea, el crescând în grosime odată cu trecerea timpului. Au carnea gustoasă.

PĂSĂRI

FAZANUL

Aspect: Lungime mascul: 75-90 cm. Lungime femelă: 50-65 cm.

Pasăre sedentară de mărimea unei găini, cu coada lungă și ascuțită. Masculul are pene viu colorate.

Strigăt: Go-coc!

Reproducere: Este poligam (se reproduce cu mai mulți indivizi din sexul opus). Cuibărește în mai-iunie pe sol, în vegetație. Cuibul adăpostește 6-10 ouă, clocite de femelă 27 zile.

Hrana: bucăți de plante, semințe, fructe de pădure, insecte, viermi, melci

Răspândire: În păduri de foioase, mai ales la șes și deal, în păduri rare, lângă terenuri arabile și ape.

În toată țara. Originar din Asia, acum colonizat în toată emisfera nordică.

Observații: Are peste 300 de rase ce se pot încrucișa între ele. Caută hrana dimineața și seara. Doarme în copaci (masculii mai sus, femelele mai jos). La nevoie fuge foarte repede sau zboară brusc și zgomotos. Este vânat pentru carnea sa gustoasă.

CIOCĂNITOAREA PESTRIȚĂ MARE

Aspect: Lungime: 26-36 cm.

Are cioc lung, solid. Picioarele sunt scurte, noduroase, vânjoase, având 4 degete (2 înainte, 2 înapoi), cu unghii lungi, îndoite. Coada este scurtă, din pene tari, retezate la

vârf, negre, cu dungi albe. Penele de pe spate sunt negre, iar cele de pe piept sunt roșcate. Coloritul: pe frunte – portocaliu, la ceafă – roșu carmin, umerii- albi, iar aripile- alburii, cu vârful cafeniu.

Strigăt: Ghi-ghi-ghi!

Reproducere: Își sapă cuib în tulpina arborilor, la o înălțime de 3-10 m. Cele 4-7 ouă sunt clocite 16 zile. Puii rămân în scorbură 20 de zile.

Hrana: semințe, larvele insectelor dăunătoare (sapă după ele cu ciocul în lemnul arborilor)

Răspândire: În pădurile de șes și deal.

Vine în localități, în parcuri și grădini. Este cea mai des întâlnită ciocănitoare de la noi.

Observații: Pentru a se hrăni, se folosește și de limba lungă, cleioasă. Este numită „sanitarul pădurii" și este considerată simbolul hărniciei și al străduniei.

CORBUL

Aspect: Lungime: 65 cm.

Pasăre mare, asemănătoare cu cioara, dar mult mai mare decât ea, are ciocul și picioarele puternice și penajul negru cu luciu metalic. Coada este rombică.

Strigăt: Corr-corr!

Reproducere: Cuibărește în păduri de munte. Își face un cuib mare, în vârful unui copac, din crengi pe care le acoperă cu nămol, apoi cu păr, lână etc. Cele 4-6 ouă pe care le depune femela sunt clocite 21 de zile, încă din februarie (masculul stă de pază alături de femelă). Puii rămân în cuib încă 40 de zile.

Hrana: insecte, reptile, mamifere, cadavre

Răspândire: În păduri mari, de la șes până la crestele munților.

În Europa, Africa de Nord, Asia.

Observaţii: Poate imita glasul altor animale. Se îmblânzește ușor. Este ocrotit de lege (fiind foarte rar).

BUFNIŢA

Aspect: Înălțimea de 62-73cm.

Este o pasăre răpitoare de noapte, de talie mare.

Anvergura (distanța dintre vârfurile aripilor, când acestea sunt întinse): 160-170cm. Corpul este acoperit cu un penaj mare, răsfirat, pe cap cu 2 smocuri de pene asemănătoare unor sprâncene. Aripile sunt mari și late.

Strigăt: Uhuhu-u-uhuhu!

Reproducere: Cuibărește în perioada martie-aprilie, în scorburi, crăpături de stânci sau în cuiburile altor răpitoare mari. Cele 2-4 ouă le clocește 33-36 de zile. Puii stau în cuib circa 2 luni.

Hrana: șoareci, iepuri, păsări, insecte.

Răspândire: În zăvoaiele Dunării, în păduri, prin stâncării.

În Europa (zona temperată), Asia, Africa de Nord.

Observaţii: Este răpitor de noapte (vânează numai noaptea, zburând la distanțe de 15 km de cuib). Strigătul este lugubru. Este ocrotită de lege, fiind rară.

MAMIFERE

IEPURELE

Aspect: Lungime: 45-70 cm. Greutate: până la 6,6 kg.

Mamifer rozător, are membrele posterioare mai lungi decât cele anterioare (membrele posterioare au 5 degete, iar cele din față 4 degete). Talpa este acoperită cu păr des. Are buze groase, mobile, ochi mari. Incisivii sunt dublați în spate de alții mai mici. Culoarea diferă iarna și vara. Are mustăți lungi, țepoase.

Simțuri: Auz foarte bun, miros și văz slabe.

Reproducere: Dă 4 generații de pui pe an, pe care îi naște în câmp, într-un culcuș primitiv.

Hrana: graminee, trifoi, rapiță, varză

Răspândire: În toată țara, de la câmpie până în zonele alpine, preferând însă câmpiile întinse, cu mărăcinișuri și zonele de deal cu vii.

În Europa și Asia.

Observații: Este cel mai mare rozător de la noi. Trăiește până la 12 ani. În fugă atinge 70 km/h. Are dușmani numeroși. La nevoie, se salvează prin înot.

MISTREȚUL

Aspect: Lungime: 1,2-2m. Greutate: până la 350 kg.

Trupul este puternic, gâtul scurt și are botul terminat în formă de „disc“ foarte mobil cu care râmă. Caninii cu creștere continuă, ies dintre buze și formează o armă puternică. Ochii în orbite sunt adânci.

Urechile sunt rotunjite, cu smocuri de păr. Coada stă dreaptă, iar părul are orientări diferite pe corp.

Simţuri: Auz şi miros foarte bune. Văzul este slab.

Reproducere: Se împerechează în decembrie-februarie; după 18 săptămâni naşte într-o groapă 4-10 pui, care au o blană cafenie cu dungi gălbui.

Hrana: ferigi, rădăcini, rizomi, bulbi, ciuperci, ghindă, jir, porumb, cartofi, ovăz, dar şi şoareci, melci, şerpi, şopârle, păsărele, pui de iepuri, insecte şi chiar hoituri.

Răspândire: Din Deltă până în pădurile montane (mai ales în cele de stejar şi fag, din zona de deal).

În Europa şi sud-estul Asiei.

Observaţii: Trăieşte până la 30 de ani. Este atacat de om, lupi şi urşi. Când este rănit sau la mare nevoie, ca să scape, atacă şi omul, lovind lateral şi în sus.

CĂPRIOARA

Aspect: Lungime: 95-135 cm. Greutate: 15-30 kg

Corpul este zvelt, cu colorație diferită iarna şi vara. Vara, culoarea blănii este roşcată, iar iarna este cenuşie spre brun-deschis. Numai masculii (căpriori) au coarne.

Simţuri: Miros şi auz foarte dezvoltate.

Reproducere: Se împerechează în iulie şi în noiembrie-decembrie. Cei 2 pui se nasc în mai.

Hrana: Ierburi, ciuperci, fructe de pădure, coaja arborilor (iarna).

Răspândire: În culturile agricole și la marginea pădurilor, unde este lăstăriș mult. De la litoralul mării până pe munți.

Din vestul Europei până în China.

Observații: Coarnele masculilor sunt foarte variate și cresc cu vârsta (dar le pierd toamna târziu și se refac în aprilie). Trăiește 15, rar 17 ani. Aleargă foarte repede, dar pe distanțe mici. Se apropie de așezările omului. Iarna se strâng în pâlcuri de 15-20 indivizi. Adulții sunt atacați de lupi, puii — de alte mamifere mai mari și de păsări răpitoare.

VULPEA

Aspect: Lungime: 60-90 cm. Greutate: 6-12 kg.

Blana are colorație diferită vara și iarna (de la roșcat viu, până la galben-cenușiu, cu reflexe cenușii și cu negru pe picioare). Coada cu ciucure alb, cu glande anale urât mirositoare, are și o glandă care secretă o materie vâscoasă cu miros de iris sau de violete.

Simțuri: Foarte dezvoltate (mai ales auzul și mirosul).

Reproducere: Se împerechează în ianuarie- februarie; după circa 2 luni naște 3-6 pui.

Hrana: rozătoare, iepuri, ouă, păsări sălbatice și domestice, reptile, larve, pești, insecte, hoituri, dar și fructe de livadă și pădure, struguri

Răspândire: Din Deltă până în golul alpin, în păduri, pe câmp deschis sau în zone de bălți.

În Europa, nordul Africii şi al Asiei, America de Nord.

Observaţii: Poate trăi până la 12 ani. Are ca duşmani lupii şi râşii. Păsăretul, îndeosebi coţofenele şi gaiţele o urmăresc şi o dau de gol.

Vânează pe teritorii de 5-10 km în jurul vizuinii (aflată într-o virogă, groapă, într-un mal lutos sau nisipos). Vizuinile au mai multe ieşiri şi se transmit din generaţie în generaţie. Poate transmite turbarea.

LUPUL

Aspect: Lungime: 110-140cm. Greutate: 30-50 kg.
Are un corp cu picioare mai lungi decât la câine şi gât mai scurt. Culoarea variază cu anotimpul şi latitudinea. Blana este formată din 2 rânduri de peri (un rând des, lânos, lângă piele, de culoare gălbui-cenuşie şi un al doilea, format din peri mai lungi, cu vârful negru).

Urechile au vârfurile ascuţite, totdeauna îndreptate în sus, iar coada este uşor curbată spre stânga.

Simţuri: Auzul, văzul şi mirosul foarte dezvoltate.

Reproducere: Se împerechează în decembrie-februarie. După 2 luni naşte 4-6 (rar 12) pui, în râpe împădurite, la loc ferit.

Hrana: cerbi, cai, capre, porci, oi, câini, mistreţi, iepuri, şoareci, gândaci

Răspândire: În toată ţara, din Deltă până în golul alpin. În Europa (Spania, Scandinavia şi estul Europei).

Observaţii: Poate trăi 13-15 ani. Urmăreşte prada care-i scapă. Nu are duşmani în afară de om. Nu atacă şi

nu mănâncă oameni. Iarna se adună în haite. Poate turba. Nu suferă zgomotele puternice. Are până la 10 feluri diferite de strigăte. Distruge cadavrele, animalele bolnave și slabe.

URSUL (BRUN sau CARPATIN)

Aspect: Lungime: 170-250 cm. Greutate: 100-140 kg.

Ochii, urechile și coada sunt mici, iar picioarele destul de scurte. Calcă pe toată laba. Buzele sunt mobile. Blana este alcătuită din 2 rânduri de peri, puful și spicul, de culoare brună-cafenie, cu foarte multe variații de nuanțe, de la roșcat-scorțișoară până la brun-închis, aproape negru.

Simțuri: Miros și auz ascuțite, văz slab.

Reproducere: Se împerechează în aprilie-iunie. După 7-8 luni ursoaica fată 1-2 (rar 3) pui.

Hrana: jir, ghindă, ciuperci, fructe de pădure sau din livezi, porumb, miere, cadavre de șoareci, insecte, mai rar oi, cai, cornute

Răspândire: În tot lanțul carpatic, în păduri de fag, de amestec sau de rășinoase, la altitudini de 500-2500 m.

În Europa de Est, Alpii Dinarici, Asia.

Observații: Trăiește 30-40 de ani. Atacă omul doar când este rănit sau când puii îi sunt în pericol, altfel fuge. Iarna o petrece în stare de somnolență (nu hibernează), putând ieși imediat în caz de pericol. Se cațără sau înoată dacă este nevoie, aleargă cu salturi mari.

ANIMALE ȘI PLANTE DIN ZONE SPECIALE

1. Delta Dunării

Unde se întinde Delta Dunării?

Având o suprafață de 5050 km^2, dintre care 4340 km^2 pe teritoriul țării noastre, Delta Dunării este cuprinsă între Ceatalul (Furca) Ismailului și Marea Neagră. Ea înaintează în mare cu peste 80 m anual, datorită aluvionării, eroziunii și depunerii de materie organică.

Cine „înverzește" Delta?

Vegetația deltei este foarte variată și originală, peisajul dominant formându-l stufăriile, mărginite spre uscat de o centură de papură și rogozuri. În partea centrală a lacurilor din deltă, neacoperită de stuf, cresc numeroase plante acvatice (nufărul alb și galben, săgeata apei, broscărița etc.), pe grinduri cresc sălcii și plopi, iar pe grindurile maritime sunt păduri cu stejari, anini și frasini (între acestea, renumita pădure Letea).

Ce animale trăiesc în Deltă?

Delta Dunării este foarte bogată în pește: crapul, somnul, babușca, roioara, avatul, știuca, bibanul, șalăul; pe lângă aceștia, în deltă pătrund și pești maritimi migratori: nisetrul, păstruga, morunul etc.

Cele circa trei sute de specii de păsări, dintre care cele mai valoroase sunt diferitele specii de rațe și gâște sălbatice, gârlițele, lebedele, fluierarii, becatinele, cocorii, fac ca Delta Dunării să fie considerată „paradis al păsărilor".

Unele specii de păsări, cum sunt pelicanul comun și creț, lopătarul, egreta mare și mică, călifarul alb și roșu și altele au fost declarate monumente ale naturii pentru frumusețea și raritatea lor. Alături de acestea trăiesc numeroși stârci, cormorani, pescăruși, diferite specii de răpitoare.

Mamiferele sunt reprezentate de mistreți, lupi, vulpi, vidre, nurci, câini enot etc.

PELICANUL COMUN

Aspect: Lungime de 140-180cm.

Umblă greoi, dar este un excelent zburător și planor, bun înotător (își cufundă în apă doar capul și gâtul). Puii sunt urâți, acoperiți cu puf, negru-cenușiu, des; ei capătă penajul părinților după 2-3 ani.

Reproducere: Cuiburile, rudimentare, plate, sunt din stuf uscat, pe care depune 1-2 ouă mari, grele, care sunt clocite de ambii părinți timp de o lună.

Hrană: pești

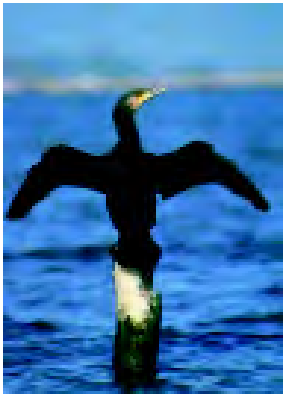
Răspândire: În Deltă și bălțile mari din zona inundabilă a Dunării, în Europa, Asia și Africa.

Observații: Este cea mai mare pasăre din Delta Dunării (unde este unicul loc de cuibărire din Europa). Stă la noi în aprilie-octombrie. Are rol de agent sanitar, deoarece stăvilește bolile peștilor. Sociabil, trăiește în colonii, pescuiește în grupuri împreună cu cormoranii.

Este ocrotit de lege.

Asemănător, dar cu gușă gălbui-albicioasă și un ciuf alb pe cap este pelicanul creț.

CORMORANUL MARE



Aspect: Lungimea de 80-91 cm.

Reproducere: Depune 3-4 ouă care sunt clocite 28-30 zile în cuiburi formate din bucăți de lemn și stuf. Puii rămân în cuib 7 săptămâni.

Hrană: pești pe care îi prinde sub apă, mai rar cu șobolani

Răspândire: În zona apelor adânci și întinse, la Dunăre și Deltă, lagune și pe mare. În iernile calde rămâne la noi, în cele reci coboară spre mările Marmara sau Mediterană. Este întâlnit pe tot globul.

Observații: Trăiește 8 ani.Formează colonii de cuibărit fie singur în sălcii, fie împreună cu pelicanii, pe plaiuri sau sălcii mici, în Delta Dunării.

2. Marea Neagră

Cum e Marea Neagră?

Cu o suprafață de 413.000 km^2, o adâncime maximă de 2466 m și salinitatea pe jumătate cât a altor mări (datorită fluviilor mari care se varsă în ea: Dunărea, Nistru, Bug, Nipru, Rioni, Kazal-Irmak și altele), Marea Neagră constituie un mediu de viață deosebit.

Ce plante cresc la mare?

Flora este săracă în număr de specii, dar bogată ca număr de indivizi: alge verzi, alge brune, alge roșii, iarba de mare, iarba de mare pitică.

Pe nisipurile litoralului cresc: laptele cucului, ridichioara de nisip, varza de nisip, lucerna marină, scaiul dracului, piciorul cocoșului păros, jales etc.

Ce animale găzduiește Marea Neagră?

Marea Neagră găzduiește circa 1500 specii de animale, în special nevertebrate, pești, delfini și chiar câteva foci în regiunea capului Caliacra.

Dintre pești, cea mai mare importanță economică o au scrumbiile, pălămida, hamsiile, stavrizii și în special sturionii, cu specii care există numai în Marea Caspică, în Marea Neagră și, în mai mică măsură, în Marea Mediterană: morunul, nisetrul, păstruga.

MEDUZA DE APĂ RECE

Aspect: diametrul de 15-30, rar 40cm
Are corp gelatinos, gura înconjurată de 4 brațe lungi, cu multe proeminențe.

Mediu de viață: Este mai frecventă în apele reci (vara se apropie de țărm când apele sunt reci, iarna este prezentă permanent).

Hrană: pești și crustacee.

Răspândire: Trăiește în toate mările și oceanele globului, fiind foarte răspândită în apa Mării Negre.

Observații: Nu este agreată de pescari, iarna intrând în plasele lor.

DELFINUL

Aspect: Are lungimea de 1,6-2 m, cap cu fruntea bombată, fălcile formând o prelungire cartilaginoasă a botului. Respiră printr-o nară situată pe cap, la mijloc.

Mediu de viață: trăiește în cârduri

Reproducere: Prin pui, care la naștere măsoară 80-85 cm și se hrănește cu laptele mamei câteva luni.

Hrană: numai pești.

Răspândire: Trăiește în toate mările și oceanele, fiind numeros în Marea Neagră.

Observații: Înoată foarte repede (cu viteză de până la 50 km-h). Fiind un animal inteligent, poate fi ușor dresat, ca de exemplu delfinii de la acvariul din Constanța.

3. Lacuri, bălți, mlaștini

Ce sunt lacurile?

Lacurile sunt bazine cu apă, adânci, cu caracter permanent.

Se disting:

- lacuri alpine, situate în munții înalți (Rodnei, Făgăraș, Parâng, Retezat)
- lacuri de acumulare
- lacuri litorale
- clovuri (produse prin acumularea apelor în depresiuni naturale din zona de câmpie)
- lacuri sărate

Ce sunt bălțile?

Bălțile sunt bazine cu un nivel redus de apă (adâncime sub 5m).

Ele sunt parțial ocupate de plante acvatice cufundate total în apă, care cresc pe toată suprafața pe fundul bălților.

Ce sunt mlaștinile?

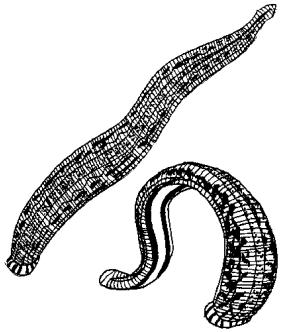
Mlaștinile sunt zone în care un strat mic de apă staționează în tot cursul anului sau în cea mai mare parte a sa. Aici se dezvoltă mușchi sau plante care pot trăi atât în apă cât și pe uscat.

Ce trăiesc în aceste ape?

În ape trăiesc *organisme* care își desfășoară toată viața sau o parte a sa în masa apei și organisme care trăiesc în sau pe vegetația care crește pe fundul apei. *Plantele* pot trăi plutind pe suprafața apei, în masa acesteia, fixate pe fund sau pe alte plante ori pe solul umed. *Animalele* trăiesc întreaga viață sau o parte din

ea în apă, sunt dependente de mediul acvatic pentru reproducere, adăpost ori hrană și posedă o serie de adaptări: palmatură pentru înot, adaptări respiratorii, la acțiunea curentului, pentru capturarea hranei etc.

LIPITOAREA



Aspect: Lungimea de 85-110 mm
Colorația și modelele de pe corp sunt variabile.
Mediu de viață: în mlaștini, bălți, canale, în toată țara
Reproducere: Depune un cocon membranos pe marginea apelor (în pământ sau printre plante), din care puii ies după 30 zile.
Hrană: Puii sug sângele broaștelor, adulții — pe cel al mamiferelor.
Răspândire: În Europa, vestul Asiei și Africa de Nord.
Observații: Se deplasează pe substrate tari, în mod caracteristic. Înoată șerpuit.

PĂIANJENUL DE APĂ

Aspect: Înoată având în jurul abdomenului o bulă de aer din care își ia oxigenul necesar respirației; iese din când în când la suprafață pentru preschimbarea aerului.
Mediu de viață: Trăiește în mlaștini, bălți, lacuri invadate cu plante, ape lin curgătoare. Construiește pe plante un cuib din pânză, în formă de clopot deschis la fața inferioară, pe care îl umple cu aer.
Răspândire: În toată țara, Europa centrală și de nord.
Observații: Este singurul păianjen care trăiește permanent în ape; este activ tot anul.

METEO

Mersul pe munte, în campuri, drumeţiile de tot felul sunt foarte plăcute şi interesante, dar şi aceste activităţi, ca oricare altele desfăşurate în aer liber, trebuie să respecte atât natura, cât şi siguranţa omului.

Natura nu are nevoie de cuvinte pentru a-ţi vorbi. În schimb, tu trebuie să înveţi să-i citeşti semnele, să-i înveţi alfabetul. Ea te poate ajuta foarte mult prin semnele pe care ţi le dă.

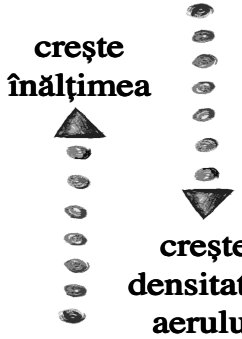
Atmosfera

De unde avem aerul?

În jurul planetei noastre se găsește un înveliș gazos numit aer. Aerul atmosferic este format în principal din azot, oxigen și hidrogen.

De ce pare aerul albastru?

Pentru că praful și vaporii de apă din aer lasă să pătrundă până la noi numai razele albastre și violete, absorbindu-le pe cele galbene și roșii.



De pe creasta munților înalți sau din avion, aerul ți se pare și mai albastru, deoarece puritatea atmosferei este mult mai mare la înălțime. La răsăritul și apusul soarelui, culoarea cerului este roșie sau galbenă, pentru că
atmosfera din acele zone conține mai multe particule.

E cald sau e frig?

Temperatura aerului caracterizează starea de încălzire a mediului. Ea se măsoară cu ajutorul termometrelor.

E bine de știut cât de cald sau frig este afară, lucru ușor de aflat. Temperatura aerului te poate ajuta mai mult decât prin numărul de grade, însă numai dacă știi să o interpretezi.

- *Temperatura cea mai crescută este între orele 14 și 15, iar minimul de temperatură are loc cu puțin timp înainte de răsăritul soarelui.*
- *Variațiile de temperatură scad odată cu înălțimea la care te afli. Astfel, la 2000 m, maximul de temperatură va fi între orele 13 și 14.*
- *În unele zone se întâmplă ca temperatura să crească odată cu înălțimea, pe anumite distanțe. Acest fenomen se numește inversiune termică și poate fi recunoscut, pe anumite porțiuni, prin inversarea vegetației (în zonele mai înalte, o să găsești păduri de foioase, iar coniferele vor crește mai jos).*

Atenție!

- Omul este supus la variații bruște de temperatură, care pot produce adevărate accidente.
- La insolații sau la diaree — pot apărea în urma mersului în soare un timp foarte lung.

Oare aerul apasă Pământul?

Presiunea atmosferică reprezintă greutatea sau forța cu care apasă aerul asupra scoarței Pământului. Ea se măsoară cu barometrul, instrumentul fundamental al meteorologiei, care dă „pulsul vremii".

Presiunea atmosferică este influențată de:

☞ temperatură — cu cât temperatura crește, cu atât presiunea scade și invers

☞ umiditate — presiunea este cu atât mai mare cu cât aerul este mai uscat, și cu atât mai mică cu cât el e mai umed

☞ altitudine — cu cât urci în atmosferă, cu atât aerul se rărește, iar presiunea scade.

Atenție!

- Schimbările de presiune produc tulburări în organism, mai ales atunci când sunt bruște
- Când presiunea scade mult, vei simți căldură, oboseală, enervare, vei respira greu, vei avea dureri de cap, indispoziție generală
- Dacă ea crește treptat, circulația sângelui se mărește și vei avea senzația de frig, respirația pare ușoară, aerul tare și organismul se va înviora
- Răul de altitudine se datorează scăderii presiunii atmosferice și reducerii cantității de oxigen din aer. El începe de la 1500 m altitudine și se manifestă prin:
  - respirație greoaie și mai adâncă;
  - inima bate din ce în ce mai repede;
  - obosirea organismului;
  - dureri violente în regiunea frunții și a maxilarelor;
  - amețeli, palpitații, o proastă stare psihică;
  - uneori, chiar pierderea cunoștinței, vărsături, hemoragii pe nas și urechi.

Umiditatea înseamnă mai mult decât ploaia?

Umiditatea aerului este dată de vaporii de apă din atmosferă, care se observă doar atunci când se depun pe corpurile reci sau se transformă în picături de rouă pe plante etc.

Vaporii de apă din atmosferă au o mare importanță, deoarece constituie un element important în circuitul general al apei în natură.

Norii

Cum se nasc norii?

Mai multe picături de apă care condensează formează norii (la înălțime) sau ceața (la suprafața pământului).

Norul este într-o continuă transformare, de la formarea și până la dispariția sa. El se formează în partea sa superioară, și se evaporă la baza sa.

Se poate spune chiar că din orice nor plouă, doar că ploaia se evaporă de cele mai multe ori înainte de-a ajunge pe pământ.

Când norul se formează la temperaturi sub 0°C, este alcătuit din cristale mici de gheață. Când mai multe cristale de gheață se unesc între ele se formează fulgii de zăpadă.

Ce fel de nori acoperă cerul?

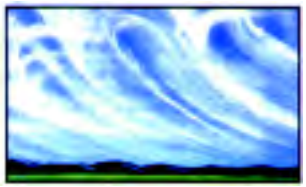
După altitudinea la care se găsesc norii pot fi:

- nori înalți — Cirrus, Cirrostratus, Cirrocumulus
- nori mijlocii — Altocumulus, Altostratus, Nimbostratus
- nori joși — Stratocumulus, Stratus, Cumulus, Cumulonimbus.

- **Nori înalţi**

Cirrus

- sunt norii cei mai înalți, izolați, formați din cristale de gheață;
- au culoare albă, cu strălucire ca a mătăsii și nu fac umbre;

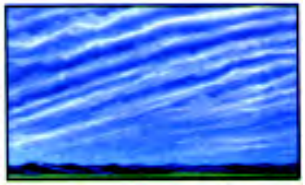


- au forme variate și frumoase;
- la răsărit și la apus se colorează mai întâi galben intens și apoi în roșu viu;
- după apusul soarelui, târziu, sau dimineața devreme, au culoare neagră-cenușie;
- noaptea, stelele și luna se văd prin ei;
- sunt prevestitori de schimbare a vremii, anunțând de obicei timpul rău.

Cirrostratus

- nori înalți cu structura fibroasă;
- sunt de forma unei pânze subțiri, albicioase, prin care se vede ușor soarele și luna;
- determină adesea halo în jurul acestora;
- prevestesc, cel mai adesea, ploaie, în timp de 24 de ore.

Cirrocumulus

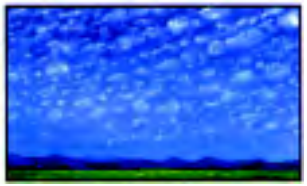


- strat de nori superiori;
- dispuși în grupuri sau șiruri, cu aspect de fulgi albi rotunjiți, sau ca niște mingi micuțe de culoare albă, fără umbre;
- prevestesc o schimbare în rău a vremii.

- **<u>Nori mijlocii</u>**

Altocumulus

- nori mijlocii, formați din cristale de gheață;
- în formă de grămezi sau de bulgări, dispuși uneori în grupuri, alteori în șiruri sau în rulouri;

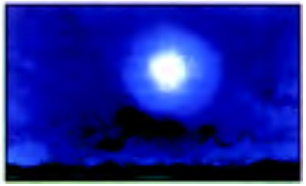


- sunt de culoare albă și rareori fac umbre sub mijlocul lor;
- marginile sunt întotdeauna strălucitoare, transparente, subțiri.

Adeseori reflectă lumina solară sau lumina lunii în radiații în culorile curcubeului;

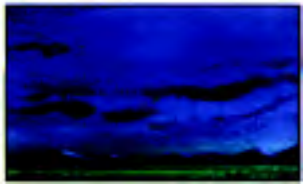
- de obicei indică faptul că timpul va rămâne la fel.

Altostratus



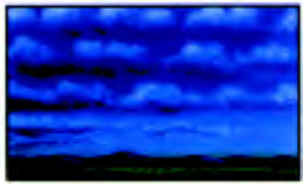
- nori mijlocii, care seamănă cu cirrostratus, dar sunt mai groși;
- au aspectul unei pânze continue, cu structura fibroasă, care prezintă benzi paralele;
- sunt de culoare cenușie, mai mult sau mai putin închisă, bătând uneori ușor spre albastru;
- de obicei, prevestesc precipitații, care pot fi sub formă de ploaie, dar și ninsoare.

Nimbostratus



- sunt nori Altostratus mai groși, care coboară cu baza sub 2500 m;
- au culoare cenușie închisă și arată ca un strat continuu;
- prevestesc întotdeauna precipitații liniștite, sub formă de ploaie sau ninsoare continuă.

- **Nori joși**



Stratocumulus

- nori joși, des întâlniți, care acoperă tot cerul (mai ales iarna);
- au înfățișare de strat sau pânză, fiind compus din mici grămezi;
- culoarea lor evoluează de la alb până la cenușiu, cu margini mai închise;
- câteodată, la apus, se observă nori alungiți de culoare negricioasă și de forme variate, care au marginile luminoase și sunt de un colorit foarte frumos. Aceștia sunt un tip de Stratus, numiți Stratocumulus vesperalis;
- de obicei, nu prevestesc vreo schimbare a vremii, și foarte rar se întâmplă să plouă din acești nori.

Stratus

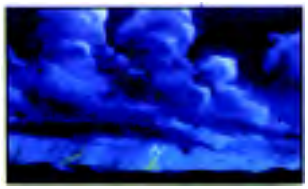
- cei mai joși nori, asemănători cu ceața;
- sunt nori locali — se formează și dispar brusc în aceeași zonă;
- când sunt la orizont, au aspect de bande paralele, de culoare gri-gălbui, iar când acoperă cerul, au aspect cețos;
- se subțiază sau dispar la amiază, fiind „rupți“ de vânt;
- cel mai adesea produc burnița.

Cumulus

- sunt nori groși, care se dezvoltă local și pe verticală;
- sunt frecvenți vara în regiunile de munte (apar dimineața și dispar către seară);

- vârfurile lor sunt în formă de cupole, sau rotunjite, în formă de turnuri, iar baza lor e orizontală și de culoare cenușiu-cafenie. Au aspect de baloturi rotunjite, de culoare albă;
- când sunt mici și frumos rotunjiți, indică timp frumos, dar când au forma de munți de zăpadă, arată vreme instabilă.

Cumulonimbus



- mase foarte puternice de nori inferiori, maiestuoși. Apar izolați;
- partea lor superioară are o structură fibroasă și formă de turnuri sau munți;
- vârful lor, ca și partea luminată de soare, are o culoare albă strălucitoare, iar baza este gri-albăstruie;
- sunt nori care produc vijelii, furtuni sau descărcări electrice, mai ales în cursul verii. De obicei, produc averse de ploaie sau zăpadă, uneori grindină.

Vezi nori mai speciali când ești la munte?

Există o categorie mai aparte de nori pe care îi întâlnești în zonele de munte, numiți „nori de munte“:

1. *Nori de briză* — dimineața, aerul umed din văi urcă prin încălzire spre vârful muntelui, unde, prin răcire, se transformă în nori Cumulus. Seara, briza coboară și aerul ajunge în văi, unde se răcește, producând ceața sau nori Stratus.
2. *Căciula sau umbrela muntelui* — nori de formă circulară, care se formează și staționează pe vârful izolat al munților. Uneori anunță timp ploios.
3. *Steagul munților* — nor de vârf, pe care curentul îl prelungește pe orizontală, rupându-l în fâșii. Se formează înaintea timpului rău.
4. *Fumul munților* — este o dâră noroasă, care se prelungește în lungul muntelui, pornind dintr-un vârf mai ridicat.

5. *Ochiul furtunii* — apare, în general, dimineața, deasupra unui masiv muntos. Este un nor alb, ca un glob puțin alungit ce stă nemișcat deasupra regiunii, chiar dacă vântul suflă tare. De obicei, în după-amiaza aceleiași zile se dezvoltă nori puternici, de genul Cumulonimbilor, care dezlănțuie furtuni și vijelii.

Precipitațiile

Sub ce forme se întoarce apa pe pământ?

... Ceața:

- se formează ca și norul, fiind un nor foarte aproape de sol (unde aerul se răcește);
- se mai formează și în regiunile joase, mlăștinoase și acoperite cu o vegetație bogată;
- este mai densă în orele dimineții și mai rară după-amiaza;
- poate să apară pe vârfurile munților mai înalți de 1500m, dar atunci e formată din nori purtați de vânt. Cel mai frecvent se formează primăvara și toamna, dar și iarna. Mai rar vara, și atunci numai în urma unor ploi reci, care au determinat scăderea simțitoare a temperaturii.

... Roua:

- constă în picături de apă care se depun pe sol, datorită răcirii corpurilor;
- se formează dimineața înainte de răsăritul soarelui și după o noapte senină și fără vânt;
- la munte, se formează vara, în nopțile senine și calme; este mai abundentă după zilele de ploaie, când umiditatea aerului este mai mare.

... Bruma:

— reprezintă un strat gros sau subțire de cristale de gheață ce acoperă solul, plantele sau orice alte obiecte în cursul nopților reci și senine;

— se formează în aceleași condiții ca și roua, doar că temperatura solului sau a corpurilor expuse coboară sub 0 °C, deci vaporii de apă se transformă, în contact cu ele, în cristale de gheață.

... Ploaia:

— nu este decât transformarea parțială sau totală a norilor în picături mari de apă care ajung la suprafața solului, fără să se evapore pe drum;

— de obicei, cade din norii Nimbostratus, Cumulonimbus și Altostratus.

... Zăpada:

— când temperatura aerului este mai mică de 0°, vaporii de apă trec direct în cristale de gheață, formând norii de zăpadă. Acestea se dezvoltă și se unesc, formând fulgii de zăpadă, care cad pe pământ;

— cel mai mult ninge când temperatura aerului la sol variază între +1° și -1°.

... Grindina:

— este precipitația formată din bucăți de gheață de dimensiuni diferite;

— cade rar vara, din norii Cumulonimbus, sub formă de aversă, la începutul unei ploi puternice, fiind însoțită întotdeauna de furtuni și vijelii;

... Chiciura:

— reprezintă stratul de cristal de gheață, alb-strălucitor, care acoperă ramurile copacilor sau obiectele expuse în aer;

— după felul în care se depune, la munte, se poate determina direcția din care bate vântul.

Vântul

Cine mișcă aerul?

Când aerul se mișcă din regiuni unde densitatea lui e mai mare spre regiuni unde e mai mică, se produce vântul.

Dacă vrei să apreciezi vântul, trebuie întotdeauna să precizezi direcția din și în care suflă precum și viteza lui.

Ce vânturi bat la noi în țară?

Vânturile cel mai frecvent întâlnite în România sunt:

- *Crivățul* — este un vânt de nord și nord-est, care bate în Moldova, Dobrogea și Câmpia Dunării, fiind adesea însoțit de ninsori puternice.
- *Austrul* — vânt de vest, uscat, care iarna aduce ger, iar vara, căldură și secetă. Bate mai mult în Oltenia și Banat, dar și în restul țării.
- *Băltărețul* — vânt de sud-est, domol și călduț, care adesea aduce ploi.
- *Cosava* — vânt din sudul Banatului, care coboara din M-ții Iugoslaviei. Este rece și uscat, adesea foarte puternic, producând mari pagube.
- *Vântul mare* — suflă pe panta nordică a masivului Făgăraș, coborând în depresiunile de sub munte. În drumul său spre Valea Oltului și a Mureșului se încălzește, topind zăpada.
- *Brizele* — sunt vânturi cu periodicitate zilnică. Pot fi de munte (vântul de seară care coboară de pe creasta muntelui la vale), de vale (vântul de dimineață care urcă din vale spre creasta muntelui), sau pot să bată pe malul mării.

... Viscolul:

- este vântul care ia zăpada căzută pe sol sau în cădere, și o ridică în aer;
- este caracteristic regiunilor de stepă și crestelor de munte;
- este neprielnic pentru turism, deoarece coboară mult temperatura, micșorează vizibilitatea și

constă într-un vânt foarte puternic. De aceea, locurile bătute de viscol trebuie evitate, iar drumul prin viscol trebuie întrerupt. Cel mai bine e să cauți un adăpost dacă te surprinde în mers.

Atenție!

- vânturile uscate te vor face întotdeauna să transpiri mai mult, așadar să te deshidratezi, și prin urmare vei simți o sete puternică
- uneori, mersul împotriva vânturilor puternice e imposibil

Fenomenele electrice

Ce e frumos poate fi periculos?

Este foarte important să fii atent la manifestările electrice din natură, deoarece ele pot fi extrem de periculoase.

... Fulgerul — este o descărcare electrică între doi nori sau în cadrul aceluiași nor, sub forma unei scântei luminoase;

— are culoare alb-albăstruie sau roşiatic-violetă, iar lungimea lui variază de la câţiva metri până la 50 km;
— durata lui e cuprinsă între 1-30 miimi de secundă;
— în cursul unei furtuni, numărul lor e foarte mare (1-2 fulgere-secundă);
— este urmat, la scurt timp, de tunet.

... Trăsnetul — este o descărcare electrică între un corp de pe suprafaţa pământului şi un nor, însoţită de lumină;
— se produce mai mult în zonele de munte, şi mai ales în intervalul 1 mai-1 octombrie, atingând frecvenţa maximă în iunie şi iulie;
— cade de obicei pe vârfurile ascuţite şi înalte, pe stâlpi umezi de fier sau lemn, copaci izolaţi, pe stâncile compacte, pe terenuri lutoase şi umede.

Cum să te protejezi de trăsnete şi fulgere?

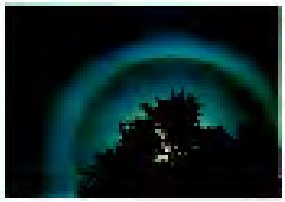
- Evită norii de furtună — cel mai adesea, Cumulonimbus — adică mergi în urma lor. Când ei se apropie la mai puţin de 3 km, schimbă drumul sau coboară din înălţime. Dacă aceşti nori nu lasă dâre de ploaie în urmă şi nu tună din ei, ci doar stârnesc praful, nu sunt aşa periculoşi.
- Evită locurile bătute de trăsnet (drumul de creastă, ca cel deschis, de platou, drumurile care trec pe sub linii telefonice sau cabluri electrice, nu sta sub copaci, sub stâlpi înalţi, stânci ascuţite sau pe terenuri cu minereu de fier).
- Evită orele când se produc furtuni — când aerul e uscat, norii de furtună devin periculoşi între orele 17-20. Când aerul e foarte uscat, doar către ora 20-21. Când aerul e umed, ei apar către ora 9 şi începe să tune chiar de la ora 11. În general, perioada cea mai favorabilă producerii furtunilor este, zilnic, între 13-17.
- Adăposteşte-te când eşti surprins de furtună. Nu sta în picioare sub norul de furtună şi evită să stai în ploaie. Cele mai bune adăposturi sunt camerele bine închise, peşterile sau grotele calcaroase, pădurea

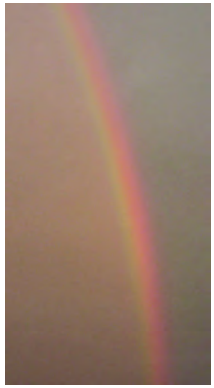
deasă, văile adânci, prăpăstiile. Pe platourile mari, deschise, te poți culca în jnepenișul întins ori între două stânci sau doi copaci distanțați între ei la mai mult de 20m. În lipsa oricărui adăpost, culcă-te în cea mai slabă adâncitură a pământului sau stai în genunchi, cu capul în jos și spatele boltit.

- Poartă îmbrăcăminte izolatoare, adică haine făcute din cauciuc, nylon, celofibră sau hârtie, bocanci cu talpa din cauciuc. Te poți izola față de pământ și stând cu picioarele pe cauciuc, ebonită, lemn de soc uscat sau pe mai multe foi de hârtie.

Fenomenele optice

Ce îți încântă privirile?





Cum să prevezi vremea?

În general, dacă vrei să prevezi cu succes vremea, este indicat să faci observații și să le scrii într-un jurnal meteorologic.

De obicei, se urmăresc la ore fixe și de câteva ori pe zi:
— temperatura aerului
— presiunea atmosferică
— umezeala
— viteza vântului și direcția lui
— cantitatea de precipitații (iarna și grosimea stratului de zăpadă)
— nebulozitatea — N — (prin determinarea vizibilității unor puncte luate ca repere și prin determinarea înnorării)
— circulația maselor de aer și a fronturilor atmosferice, cu observații asupra norilor, înălțimii și deplasării lor

Cum poți aprecia vremea?

- ***Cu ajutorul instrumentelor:***

— barometrul — îți dă cele mai bune indicații, deoarece măsoară presiunea aerului. Pentru ca barometrul să dea indicații bune, el trebuie reglat pentru altitudinea locului unde este utilizat, deoarece presiunea scade cu 1 mm pentru fiecare 11 m altitudine.

— termometrul — pentru folosirea lui, trebuie să știi care sunt temperaturile normale, în fiecare lună, la diferite altitudini, și cum scade temperatura cu înălțimea.

Exemplu: dacă, la 1600 m altitudine, temperatura la umbră într-o zi din iunie este de 8°C...

— și este în scădere, timpul devine ploios dacă a fost frumos, iar dacă a fost ploios, se menține sau se agravează.

— și crește, vremea devine frumoasă dacă a fost urâtă.

În general, temperaturi sub cele normale determină un timp urât, cu vânt și ploi. Dacă acestea sunt mai mari decât cele normale, vremea e frumoasă cu cer senin sau puțin noros.

- ***Prin observaţii asupra fenomenelor naturale:***

— asupra norilor;

— dacă a fost o noapte călduroasă, senină, iar dimineaţa se semnalează roua sau bruma, vremea va fi frumoasă. Dacă de cu seară se depune roua, la fel;

— dacă munţii şi dealurile din apropiere sunt acoperite de ceaţă, vremea va deveni nefavorabilă în curând;

— dacă vizibilitatea e foarte bună şi nu se semnalează prezenţa vântului cald şi uscat, atunci vremea se va schimba brusc;

— dacă există aureolă în jurul Lunii, vremea frumoasă se menţine;

— asupra culorii cerului — când seara, cerul e puţin roşu, spre galben murdar, vremea nefavorabilă încetează. Dacă a fost timp frumos, iar cerul e roşu-murdar, violet chiar, la răsărit sau apus, atunci timpul se strică. Dacă la răsărit, cerul e roşiatic şi sunt nori izolaţi, mici, vremea va fi frumoasă, iar local va ploua;

— dacă nu bate vântul şi e senin, vremea va fi frumoasă;

— apariţia curcubeului după ploaie ne arată semne de îndreptare a vremii.

- ***Prin observaţii asupra animalelor şi plantelor:***

— Înainte de apropierea furtunii, acestea se agită, se adăpostesc, corbii croncănesc şi se rotesc în stol, păsările mici se ascund, toate gângăniile dispar.Câinii ciobăneşti părăsesc turma şi încep să latre. Multe plante îşi închid florile sau îşi strâng frunzele, ori îşi apleacă ramurile lângă tulpină.

— Dacă timpul e frumos, ele sunt calme, totul se desfăşoară normal, vulturii, şoimii zboară la înălţimi mari, fluturii, viespii, albinele sunt prezente în poienile înflorite, păianjenul îşi ţese pânza mare.

Știai că...

- *Primele observații meteorologice s-au făcut în sec. XIV, în Anglia*
- *Termometrul a fost inventat de către Galileo Galilei (1564-1642)*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *În timpul unui camp, ia cu tine un caiet pe care să-l faci jurnal meteorologic:*

— *pe primele foi scrie: unde te afli (numele locului), la ce altitudine, cine a întocmit jurnalul (numele patrulei tale sau a unuia dintre voi)*

— *notează apoi forma de relief unde ești (câmpie, munte, luncă, vale), câte ceva despre vegetația din zonă și despre ape*

— *poți să faci o pagină specială unde să treci anumite semne pe care le vei folosi (cifre, litere, desene — care să înfățișeze precipitațiile, de exemplu)*

— *fă o pagină unde să notezi datele culese în urma discuțiilor cu populația zonei (poți afla când înfloresc pomii fructiferi, unde cade cel mai târziu bruma, unde e cea mai mare zăpadă în timpul iernii, din ce direcție bat cel mai des vânturile, unde cad cele mai multe ploi etc.)*

— *liniază caietul mai departe, făcând un tabel cu următoarele rubrici: data (zi, luna, an), ora observațiilor, vânt (direcție, viteză), nori, temperatură, umiditate, precipitații, presiune, fenomene speciale*

— *în josul fiecărei pagini notează prevederea pentru ziua care urmează.*

ASTRONOMIE

Noapte de noapte o mulţime de luminiţe sclipitoare strălucesc deasupra capului nostru. Oare câte-or fi? Sunt multe, tare multe. Dacă le-ai învăţat o dată aşezarea, poţi însă să le recunoşti chiar pe o hartă unde nici nu sunt scrise numele lor. Bolta cerului este ca o hartă de geografie.

Stelele

Noaptea, stelele apar ca puncte luminoase pe cer. Unele sunt foarte strălucitoare, altele strălucesc mai slab. În astronomie, strălucirea unei stele se numeşte magnitudine. Stelele strălucitoare au o magnitudine mai mică decât zero (magnitudinea Soarelui este –26). Cele mai slabe, care pot fi văzute cu ochiul liber, au magnitudinea 6.

Cât de aproape sunt stelele de noi?

Astronomii au descoperit că cele mai apropiate stele sunt atât de îndepărtate încât lumina lor are nevoie de aproape 4 ani ca să ajungă la noi. De aceea se spune că se află la o distanţă de 4 ani lumină. Cele mai multe dintre stelele pe care le vezi noaptea sunt la zeci, sute sau chiar mii de ani lumină de noi.

Datorită distanţelor foarte mari, te poţi înşela foarte uşor atunci când apreciezi depărtarea faţă de stele. De exemplu, stelele dintr-o constelaţie pot arăta de parcă ar fi toate la aceeaşi distanţă, dar de fapt ele sunt depărtate una de alta şi foarte departe de Pământ.

Ai observat vreodată culoarea stelelor?

Au o întreagă gamă de culori, de la roșu la portocaliu, galben, alb și alb-albăstrui. Aceste diferențe de culoare îți spun cât de fierbinte este steaua. De fapt, stelele sunt sfere imense de gaz. Gazul este extrem de fierbinte și, din cauza temperaturii lui ridicate, emite lumină și căldură. După „culoarea" unei stele putem aprecia temperatura de la suprafața ei. Astfel, cu cât steaua este mai „caldă", ea tinde să se apropie de culoarea albastră (circa 3500° C), iar cu cât este mai „rece" ea tinde spre culoarea roșie (circa 350°C).

Poţi oare număra stelele de pe cer?

1. Desenează un cerc cu diametrul de 12 centimetri pe o bucată de carton și decupează-l.
2. Fă un orificiu în colțul cartonului, leagă o sfoară de el și fă un nod la capătul celălalt, la aproximativ 30 cm de carton.
3. Ține cartonul astfel încât sfoara să fie dreaptă și în unghi drept în fața ta, cu nodul lângă ochi. Prin orificiul circular poți vedea aproximativ 1% din cerul nopții.
4. Îndreaptă orificiul spre cer și numără stelele pe care le vezi prin el. Fă același lucru în 10 direcții total diferite.
5. Adună cifrele obținute, iar rezultatul înmulțește-l cu zece. Vei obține numărul de stele vizibile pe tot cerul.

Soarele

Este steaua centrală a Sistemului Solar și se află la 150 de milioane de km de Pământ (de 12.000 ori diametrul Pământului), fiind aproape de 400 de ori mai îndepărtat decât Luna. Soarele este o stea, adică o sferă imensă de gaz fierbinte. Spre deosebire de toate celelalte stele, este singura apropiată de Pământ. Planetele se mișcă în jurul Soarelui atrase de forța sa gravitațională.

Lumina soarelui: cum și ce este ea?

Lumina solară pare albă. De fapt, este formată din mai multe culori diferite. Gama de culori care formează lumina solară poate fi văzută după ploaie, atunci când se formează un curcubeu. De obicei, curcubeele iau forma unor semicercuri de culori, dar văzute de sus au formă de cercuri complete. Majoritatea curcubeelor durează doar câteva minute, dar s-au înregistrat unele care au durat până la trei ore.

Uneori se formează curcubee duble. În cel de al doilea, curcubeul mai palid, culorile apar în ordine inversă.

Planetele

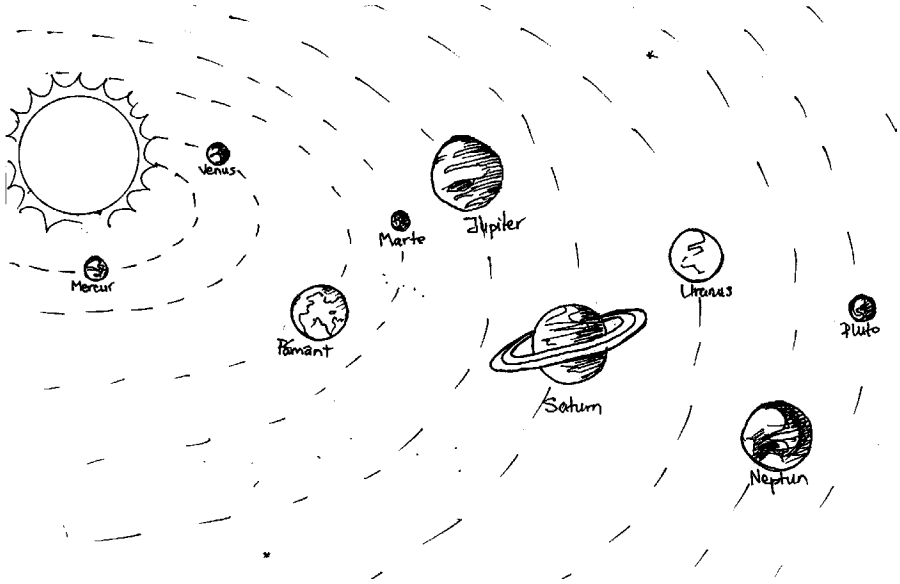
Care sunt planetele din jurul Soarelui?

În sistemul nostru solar se găsesc 9 planete.

Cele mai apropiate patru planete de Soare sunt, în ordinea crescătoare a depărtării, Mercur, Venus, Pământul și Marte. Ele au caracteristici asemănătoare și sunt denumite planete terestre. Sunt corpuri mici, formate din roci și au puțini sateliți sau nici unul.

Următoarele patru planete, în ordinea depărtării, sunt Jupiter, Saturn, Uranus, și Neptun. Ele sunt numite planete gigante și sunt alcătuite în cea mai mare parte din gaze.

Pluto nu se încadrează în nici unul din grupuri. Este cea mai mică și cea mai îndepărtată planetă.



Luna

De unde vine Luna?

Este corpul ceresc cel mai aproape de noi, cel care însoțește Pământul în călătoria lui anuală în jurul Soarelui. Luna este singurul satelit natural al Pământului. Majoritatea savanților sunt de părere că Luna s-a format odată cu Pământul, din același nor sau nebuloasă de gaze și de praf din care s-a format și Sistemul Solar. Alții susțin că s-ar fi format din resturile materiei din care s-a format mai întâi Pământul.

A fost vreodată explorată Luna?

Chiar mai mult decât toate celelalte corpuri cerești la un loc.
Luna este singurul corp ceresc care a fost explorat direct de oameni. Între 1969 și 1972, șase misiuni Apollo au ajuns pe Lună și doar 12 astronauți au pășit pe suprafața ei până în prezent. Din 1972 nu a mai pășit pe Lună nici un astronaut.

Ne dă Luna lumină?

Luna, ca și celelalte planete și sateliți din Sistemul Solar, nu emite lumină proprie. Ea strălucește pe cerul nopții pentru că reflectă lumina Soarelui. O jumătate din suprafața Lunii, cea cu fața spre Soare, este luminată, pe când cealaltă jumătate este întunecată.

Care sunt Fazele Lunii?

Luna se mișcă în jurul Pământului de la vest spre est, forma ei părând a se schimba după o schemă ce se repetă lunar. Diferitele sale forme se numesc Fazele Lunii.

- Luna nouă (faza în care luna nu este vizibilă) apare când fața luminată a Lunii este întoarsă spre noi. Aceasta se întâmplă atunci când Luna, rotindu-se în jurul Pământului, trece printre Pământ și Soare.
- Luna este în primul pătrar când a parcurs un sfert din traiectoria ei în jurul Pământului, la o săptămână după Luna Nouă.
- După o altă săptămână o vezi luminată complet, pentru că este în partea opusă Soarelui. Aceasta este Luna Plină.
- În ultimul pătrar, după o altă săptămână, poți vedea doar jumătate din discul ei.

Dacă privești cerul, observi că stelele care au o anumită strălucire ar putea fi unite cu niște linii imaginare, contururile astfel schițate putând fi asemănate cu anumite obiecte sau viețuitoare, acestea

purtând numele de ***constelații.*** Constelațiile nu sunt altceva decât niște creații ale oamenilor, pentru a recunoaște mai bine cerul.

De unde vin denumirile constelațiilor?

Denumirile actuale sunt păstrate din antichitate, când oamenii își imaginau pe cer diferiți monștri, animale mitologice sau obiecte (de exemplu: Carul Mare, Carul Mic, Dragonul, Cassiopeea, Lebăda și altele).

Sunt constelațiile vizibile tot timpul?

Nu toate. Există...

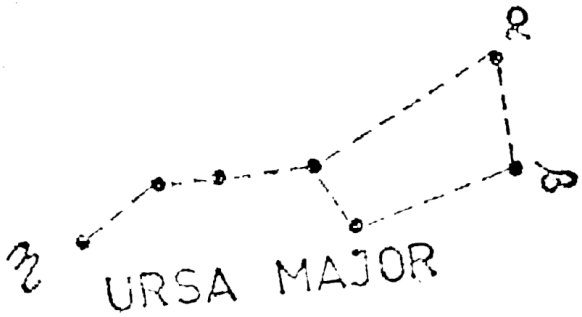
- constelații vizibile tot timpul anului (Ursa Mare, Ursa Mică, Dragonul)
- constelații care par a răsări și a apune (Orion, Gemenii, Leul) , fiind vizibile doar în anumite anotimpuri
- constelații invizibile - datorită latitudinii de 45° la care se află România (Crucea Sudului, Centaurul).

Constelaţia Carul Mare sau Ursa Mare

Această constelație este vizibilă tot timpul anului și poate fi folosită ca punct de plecare pentru identificarea celorlalte constelații.

Poate deja te-ai obișnuit să observi o grupare de 7 stele luminoase situate în partea de nord a bolții cerești. Aceste 7 stele principale sunt numite de români „cei 7 boi“, deoarece rotația lentă a acestora în jurul Stelei Polare amintește de animalele la muncă.

Dacă în gruparea de stele care reprezintă Carul Mare se iau în considerație și stelele mai puțin strălucitoare, imaginea grupării respective se aseamănă cu un urs. De aici denumirea de Ursa Mare.

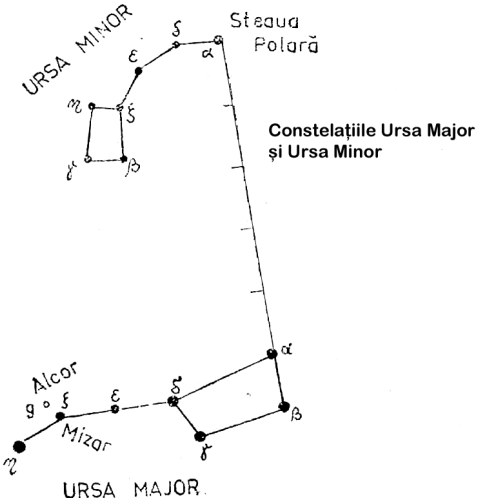


Constelaţia Carul Mic sau Ursa Mică şi Steaua Polară

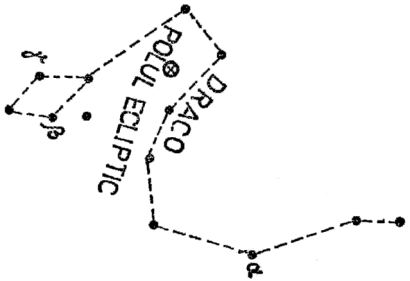
Dacă prin cele 2 stele ce formează partea din spate a Carului Mare duci spre nord o linie dreaptă de-a lungul căreia se măsoară de 5 ori distanţa dintre acestea , găseşti o stea mai luminoasă decât cele din jurul ei, care este capul constelaţiei Carul Mic.

Această stea este situată foarte aproape de Polul Nord ceresc, fapt pentru care ea se numeşte Steaua Polară de Nord . Toate celelalte stele se interpretează în funcţie de ea.

În Moldova, Stelei Polare i se mai zice şi Împărat dar şi Steaua Ciobanului, deoarece după ea se călăuzesc noaptea ciobanii, iar în Oltenia, Candela Cerului deoarece este singura stea mai luminoasă în acea parte a cerului.



Constelaţiile Ursa Major şi Ursa Minor



Constelaţia Dragonul

Această constelaţie se află între cele două prezentate mai sus.

În general, peste tot e numită de către ţărani Balaurul, nu însă cu înţelesul de şarpe năprasnic, ci cu înţelesul zmeului baladelor populare, de aceea i se mai spune chiar Zmeul.

Constelaţia Lira

Denumirea de Lira, dată în astronomie acestei constelații, se datorează poate paralelogramului format de cele patru stele care desenează forma corpului unui instrument muzical ca lira, steaua Vega fiind gâtul instrumentului.

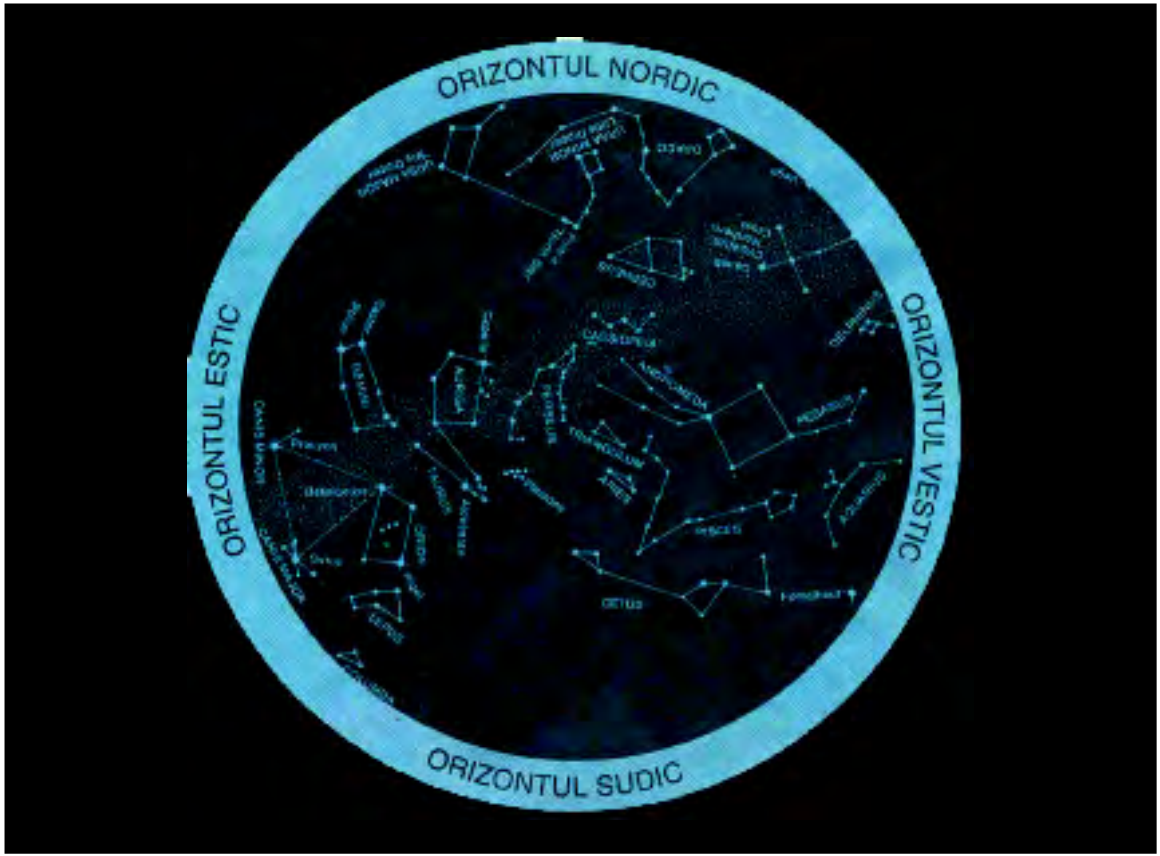
În Moldova este numită Ciobanul cu Oile, steaua Vega fiind Ciobanul, și cele patru stele ce parcă vin după el, formând un paralelogram, fiind Oile. Steaua Vega e numită Luceafărul cel Mare, Luceafărul cel Frumos sau Regina Stelelor .

Constelaţia Cassiopeea

Este numită „scaunul lui Dumnezeu“ în Moldova. Cele șase stele principale ale acestei constelații construiesc imaginea unui scaun, închipuire care nu a putut scăpa nici celor din antichitate; de aceea , în denumirile astronomice, Cassiopeea este pusă pe un scaun, scaunul ei regesc, deși soțul ei Cefeu, regele, stă în picioare.

Constelaţia Orion şi Marea nebuloasă

Dacă într-o noapte senină de primăvară sau de iarnă vei privi cerul spre sud este imposibil să nu remarci una dintre cele mai frumoase constelații. Este vorba de constelația Orion, o constelație bogată în stele strălucitoare și obiecte astrale aflate la mii de ani-lumină de noi. Dintre aceste obiecte situate la depărtări colosale, doar unul se vede fără a fi nevoie de un instrument astronomic. Este vorba de „Marea nebuloasă“ din Orion.


ORIZONTUL NORDIC
ORIZONTUL ESTIC
ORIZONTUL VESTIC
ORIZONTUL SUDIC

Ştiai că...

- Se presupune că există 89 de constelaţii.
- Cea mai mare vizibilitate pentru observarea bolţii cereşti o ai atunci când cerul nopţii este senin şi fără Lună (Luna Nouă).
- Pe bolta cerească există 12 constelaţii zodiacale: Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară etc. care au fost denumite astfel cu secole în urmă şi au delimitat cele 12 regiuni prin care trecea Soarele în timpul celor 12 luni ale anului.
- Primul catalog stelar, întocmit de cel mai mare astronom al antichităţii, Hiparh (c.190-125ien), era bazat pe observaţii vizuale şi conţinea 1026 stele, pe când cel al lui Hevelius, elaborat cu 18 secole mai târziu, conţinea 1553 stele.
- Atunci când Luna are forma literei „C", ea este în descreştere, iar când are forma literei „D" este în creştere.

Ai încercat vreodată aşa ceva?

- **Găseşte Nordul!** Fără folosirea busolei, pentru orientarea pe timp de noapte, dacă cerul este senin, Steaua Polară indică Nordul. Nu e o stea cu adevărat strălucitoare, de aceea, pentru a o găsi mai uşor, trebuie să identifici Carul Mare.
- **Învaţă să te foloseşti de harta cerului!** Începe prin a repera pe cer Carul Mare, Steaua Polară şi Cassiopeea. Ele sunt uşor de găsit şi vizibile tot anul. Apoi, plasează harta cerului deasupra capului astfel încât Steaua Polară să corespundă celei de pe hartă. Steaua Polară nu se mişcă niciodată, toate stelele învârtindu-se în jurul ei. Întoarce apoi harta astfel încât Carul Mare şi Cassiopeea să fie la locul lor. Astfel, totul e pregătit pentru observaţii.

GEOLOGIE

Scoarţa pământului, cunoscută şi sub numele de crustă, alcătuieşte învelişul de la suprafaţă al Terrei. Ea are 20-80 km grosime în zonele continentale şi numai 5-10 km sub apele oceanelor. Principalul element chimic care intră în costituţia scoarţei terestre este oxigenul, având o proporţie de 49,13%, în timp ce, din punct de vedere mineralogic, domină grupa silicaţilor.

andezit

Rocile

Ce sunt rocile?

Rocile sunt asociații naturale de minerale care se deosebesc în funcție de: materia din care sunt formate și locul unde s-au format (magmatice, sedimentare și metamorfice), structură (forma și mărimea mineralelor) și textură (aranjarea mineralelor în masa rocii).

granit

Cum se deosebesc diferitele tipuri de roci?

Rocile magmatice: sunt rezultatul răcirii topiturii formate în profunzime, numită magmă, care are tendința de a migra către suprafață. În adâncime, aceasta se răcește lent și iau naștere rocile magmatice; dacă ajunge

diorit

la suprafață se numește lavă, iar în contact cu aerul se răcește brusc și formează roci magmatice eruptive (vulcanice).

Din familia rocilor magmatice fac parte: granitul, gabbroul, dioritul, dacitul, riolitul, andezitul și bazaltul. Dintre acestea granitul este cea mai rezistentă.

Pe teritoriul țării noastre acestea se găsesc în Munții Apuseni, Munții Dobrogei, lanțul de munți vulcanici Oaș - Călimani - Harghita (Carpații Orientali) — singurul de pe teritoriul Europei.

Rocile sedimentare: sunt rezultate din procese care mai întâi duc la distrugerea mecanică și chimică a rocilor preexistente ce alcătuiesc uscatul și apoi la acumularea materialului rezultat în oceane sau pe continent. Așa s-au format conglomeratele, gresiile, argilele, bauxitele, gipsul, sarea gemă.

Prin acumularea cochiliilor și scheletelor calcaroase ale unor viețuitoare, în mări și oceane au luat naștere diferite tipuri de calcar, dar și prin transformarea unor construcții de origine biotică — calcare recifale din recif de corali.

Sunt singurele roci care păstrează urme sau fragmente ale viețuitoarelor din trecut (fosile).

Rocile sedimentare sunt întâlnite în toate formele de relief . Deși ocupă numai 5% din volumul total al scoarței, ele acoperă 75% din suprafața acesteia.

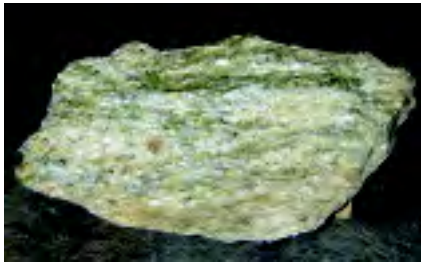
calcar

Rocile metamorfice: provin din roci magmatice și sedimentare adaptate la condiții noi de presiune și temperatură ridicată. Au loc transformări la nivelul compoziției și structurii, dar nu ating stadiul de topitură.

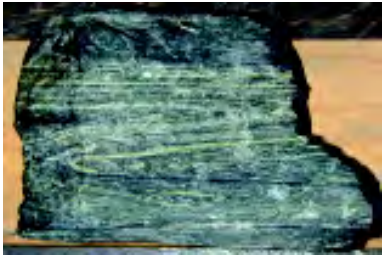
Din această categorie fac parte: gnaisul, marmura, amfibolitul, serpentinitul, cuarțul, micașistul.

Șisturile cristaline sunt roci tari și intră în alcătuirea munților înalți: Munții Făgăraș, Munții Retezat, Munții Rodnei, etc.

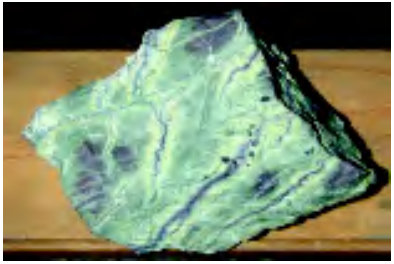
gnais



micașist



amfibolit



serpentinit

Știai că...

- Unicul lac actual de lavă clocotită dintr-un crater se află în vulcanul Nyragongo (Africa), descoperit în 1948;
- Peninsula Kamceatca se mai numește și „soba pământului" pentru că este alcătuită din peste 40 de vulcani;
- Peștera Mare din Munții Retezat este situată la cea mai mare altitudine între peșterile din România (2424 m);
- Vulcanul Etna (Sicilia) este cel mai înalt vulcan activ din Europa (3340 m);
- Singurele chei din țara noastră formate din andezit sunt Cheile Tătarului , județul Maramureș;

Ai încercat vreodată așa ceva?

- Propune-i liderului de unitate să organizeze împreună cu patrula ta o drumeție într-o zonă în care se pot recunoaște diferite tipuri de roci.
- Descoperă legendele care se ascund în spatele formării unor peșteri (de exemplu, Peștera Ursilor situată în jud. Bihor).
- Realizează o colecție de roci care să îți amintească de locurile pe care le-ai vizitat.

ECOLOGIE

Ecosistemele

Rezervă și furnizor, mediul în care trăiește și muncește omul, natura este singurul cadru în care acesta se poate reface fizic și mental. Ea nu poate fi înlocuită nici de cea mai perfectă imitație.

Ce ne oferă natura?

Mediul înconjurător este locul de viață a tot ce este viu și cuprinde totalitatea formelor de materie și energie care ne înconjoară. Se diferențiază două tipuri de mediu: acvatic și terestru.

Gândiți-vă că plantele și animalele dintr-o pădure nu pot exista fără apă, aer, lumină, temperatură, sol. Toate ființele vii interacționează cu mediul înconjurător, precum și între ele. Aceasta este esența ecosistemului.

Ce este ecosistemul?

Ecosistemul este o unitate ecologică care cuprinde specii vegetale și animale, precum și totalitatea factorilor fizici (apă, aer, sol) care constituie mediul de viață al acestora.

Fiecare ecosistem este delimitat de ecosisteme vecine cu care are un schimb permanent de materie și energie, ca de exemplu:

- ecosisteme naturale: pădurea, stepa, balta, marea

- ecosisteme influențate de om: culturi agricole, livezi, lacuri de acumulare

De ce există atâtea specii?

Între speciile din cadrul unui ecosistem se stabilesc relații de hrănire (trofice) sub formă de lanțuri. Fiecare specie are rolul ei de producător și consumator.

O plantă de pe o pajiște este hrană pentru lăcustă, care e la rândul ei hrană pentru șopârlă, vânată de păsări răpitoare. Toate aceste vieți depind unele de altele. Nu ne putem lipsi de nici o viețuitoare oricât de neînsemnată ar părea ea la prima vedere, deoarece fiecare își are locul său bine stabilit în țesătura mediului.

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Organizează o expediție alpină într-un masiv muntos (în jur de 1800m-) și observă cum, pe măsură ce urci, se face trecerea treptată de la un ecosistem la altul, respectiv etajarea vegetației în raport cu altitudinea: succesiunea foioaselor, coniferelor, apariția zonei subalpine cu jnepeni și apoi a celei alpine cu mușchi și lichieni.*
- *Alege un loc deosebit în apropiere de localitatea ta pentru o ieșire de sfârșit de săptămână (pădure, chei, lac, luncă) și mergi acolo primăvara și apoi din nou toamna. Vei putea observa cum un ecosistem își schimbă fizionomia în fiecare sezon.*

De ce să iubeşti natura?

Mediul înconjurător este ambianța noastră, în bună parte creată de noi.

Planta e o ființă care ca și animalul și tot ceea ce pare neînsuflețit, o piatră, un munte sau un râu, are influență asupra omului.Toate se înlănțuie, legile naturii pătrund ca aerul, oricât de închise ar fi obloanele

sufletului uman. Învață să apreciezi tot ce îți oferă natura, măreț ori simplu, bogat ori modest.

Dacă oamenii deseori spun: „Am să dau, dar numai acelora care merită“, pomii din livezi, turmele din imașuri nu fac astfel. Fără a practica nici un fel de discriminare, natura își oferă roadele tuturor.

Cum distruge Omul mediul înconjurător?

Dacă în urmă cu 1000 de ani influența omului în natură se observa doar pe mici suprafețe, în ultimele decenii, ca urmare a creșterii populației, dezvoltării rapide a industriei și agriculturii, omul devine una din forțele care intervin din ce în ce mai mult în natură. Așa se distruge echilibrul natural și e favorizată instalarea și dezvoltarea eroziunii, astfel crește poluarea, care are o multitudine de efecte negative. Impactul negativ al omului afectează calitatea mediului și viața însăși.

Oare cum poți apăra natura?

Soluții care depind de Om:

- amenajare de terase pe terenurile în pantă pentru a diminua eroziunea solului sau pentru a servi drept paravânturi
- construirea de diguri pe cursuri de apă pentru a potoli creșterea apelor
- delimitarea spațiilor naturale, parcuri și rezervații unde flora și fauna sunt protejate
- selectarea și reciclarea deșeurilor care erau altădată aruncate la gropile de gunoi, în apele curgătoare sau în mare

Deşeurile

Toate deşeurile (menajere, industriale, nucleare etc) sunt nocive pentru noi şi mediul în care trăim.

Cine sunt „duşmanii“ naturii?

1. ***Ambalajele*** — reprezintă 1\3 din gunoiul menajer
2. ***Hârtia***
3. ***Sticla*** — fabricarea ei din nisip necesită o mare cantitate de energie. Mult mai puţină energie e folosită pentru reciclarea ei sau chiar a cioburilor.
4. ***Plasticul*** — necesită materii prime epuizabile (cărbune, petrol, gaze naturale), nu e biodegradabil, rezistând în mediu mii de ani.
5. ***Metalele sub formă de table, oţel, aluminiu***, reprezintă o sursă poluantă prin efectele secundare ale biodegradării parţiale.
6. ***Petrolul*** — poate pătrunde în pământ, apă, bazine, provocând moartea mai multor organisme.
7. ***Materialele textile*** — conţin fibre sintetice nebiodegradabile
8. ***Organice*** — provenite din resturi alimentare — deşi biodegradabile, dau în procesul de descompunere produşi secundari nocivi.

Cum poţi fi prietenul naturii?

Ca cercetaş, într-un camp sau orice ieşire, ai grijă să:

☞ aplici regula „nici o urmă“! Pune deşeurile, toate resturile, în saci de plastic şi ia-le cu tine la plecare.

☞ nu laşi cuie, scrijeliturі gravuri şi inscripţii în sau pe trunchiul copacilor. Un arbore are nevoie de zeci de ani pentru a creşte. E o fiinţă vie, respectă-l şi nu-l mutila.

☞ nu campezi fără autorizaţia expresă a proprietarului sau a pădurarului.

- nu faci foc niciodată în pădure sau sub un copac.
- cureți pământul de iarbă, frunze, crengi în jurul vetrei de foc.
- nu lași niciodată focul nesupravegheat.
- stingi focul cu apă când pleci la culcare și când părăsești locul.

Protecția mediului înconjurător

Răspunzi la... „S.O.S. Natura"?

A trăi în natură înseamnă a trăi în armonie cu ea, a o respecta și a o proteja.

Ecologia se ocupă cu problemele mediului înconjurător, venind cu soluții practice la problemele acestuia și îndemnând oamenii să acționeze împreună și să-și folosească cunoștințele pentru protecția mediului.

Protecție : ocrotire : conservare

De unde începe protecţia naturii?

Ocrotirea mediului vizează prevenirea:

- dispariției unor specii de plante și animale
- reducerii alarmante a populațiilor altor specii și spațiului ecosistemelor influențate de om

Omul are obligația morală de a transmite urmașilor ceva, cât mai mult, din ceea ce a fost Pământul.

Conservarea este „natura în conservă“?

Conservarea mediului înconjurător reprezintă păstrarea lui într-o stare cât mai bună, folosind cumpătat resursele sale deoarece:

- ☞ resursele acestuia sunt limitate
- ☞ mediul are o capacitate limitată a de a absorbi deșeurile

De ce ai nevoie de iarbă, pomi sau plante?

Pentru că...

- ☞ mențin un mediu mai puțin poluat (rol sanitar)
- ☞ aduc un plus de frumusețe locurilor (rol estetic)
- ☞ pot fi loc de joacă

Știai că...

- Zilnic dispar de pe suprafața planetei 3-4 specii.
- Lupul cel rău din „Scufița Roșie", „Capra cu trei iezi" și altele mai există ca populație în Europa doar în trei țări printre care și România? În 11 țări europene a dispărut complet, în alte șase e amenințat cu dispariția, în Norvegia și Suedia mai trăiesc doar 24 de exemplare, iar în Finlanda numai 15.
- Egretele australiene au fost puse în primejdie, la începutul acestui secol de ... moda feminină, pentru foarte apreciatul mănunchi de pene ornamentale de pe cap
- Pădurile ecuatoriale sunt distruse într-un ritm alert
- Găurile din stratul de ozon se înmulțesc?
- Ziua de 5 iunie a fost declarată Ziua Mediului?
- Aproape toate lucrurile create de om, se întâlnesc sub o formă sau alta, în natură ? Singura deosebire e doar că ceea ce a produs omul pare uriaș față de el, iar ceea ce natura a făurit e uneori atât de minuscul încât nici nu e băgat de seamă.
- Corpul unui fir de grâu, cu paiul rezistent ce suportă greutatea spicului, e o minunăție arhitecturală care trebuie să uimească tot atât cât Podul de la Cernavodă ?

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Fii atent la ce se întâmplă în jurul tău; fă-ți un „jurnal" în care să notezi cum influențează oamenii din localitatea ta mediul înconjurător și prezintă-l patrulei tale.*
- *Pentru a nu rămâne indiferent în fața distrugerii naturii, cheamă-ți patrula în acțiune: puteți aduna deșeuri, salvând astfel imaginea unui colț de pădure, unui lac și multe altele.*
- *Realizează „lanțuri ale naturii" prin care să arăți importanța cât mai multor elemente ale sale; de exemplu: pământul pt. iarbă —> iarba pt. insecte —> insectele pt. animale —> etc. Cât de lung ar putea fi un astfel de „lanț"?*
- *Alege ca tu să fii unul dintre aceia cărora le pasă de animale și plante, protejându-le.Viața sau dispariția lor poate să depindă și de tine.*

REZERVAȚIA NATURALĂ

Ce este rezervaţia naturală?

Rezervaţia naturală (R.N.) este teritoriul în limitele căruia sunt ocrotite prin lege anumite elemente de mare interes ştiinţific sau cultural (floră, faună, formaţii geologice etc.) putând uneori cuprinde întregul complex natural.

Rezervaţiile naturale mai mari, în care regimul de ocrotire se extinde asupra tuturor componentelor cadrului natural, se numesc ***parcuri naţionale***.

Ce fel de R.N. se pot face?

După tipul ocrotirii, întâlnim R.N. forestiere, zoologice, botanice, ornitologice, geologice, paleontologice etc.

În general, în jurul teritoriului declarat R.N., amenajările , vânătoarea, pescuitul, păşunatul, defrişările etc. sunt supuse unui control riguros.

România are rezervaţii?

În România s-au creat rezervaţii naturale în: Retezat (Parcul Naţional Retezat, 13000 ha), Bucegi (4775 ha), Delta Dunării (34200 ha), Ceahlău (1836 ha), Pietrosul Mare (2700 ha) etc.

Sunt, de asemenea, rezervaţii naturale: pădurea şi lacul Snagov (1737 ha), codrul secular de la Slătioara, regiunea Suceava (609 ha), Cetăţile Ponorului (462 ha), poienile cu narcise de la Dumbrava Vadului (390 ha), Cheile Turzii (104 ha), complexul carstic de la Scărişoara (30 ha) ş.a.

Ce monumente ale naturii există în România?

Plante: Papucul doamnei
Garofița Pietrei Craiului
Sângele-voinicului
Floarea-de-colț
Drețele
Laurul
Tulichina mică
Tisa

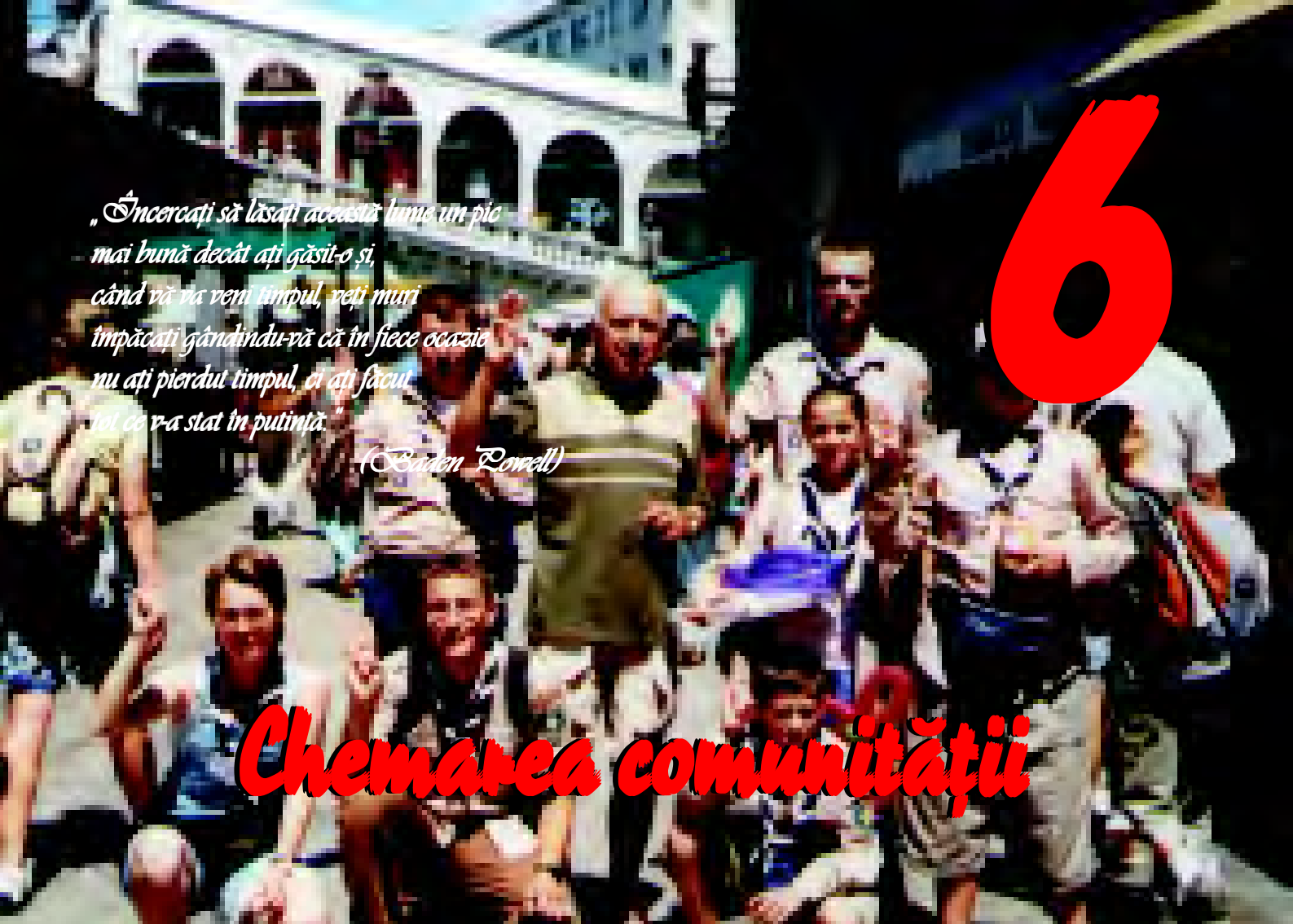
Animale: Capra Neagră
Zăganul
Râsul
Acvila de munte
Cocoșul de mesteacăn
Pelicanul
Lopătarul
Călifarul alb
Broasca țestoasă

Știai că...

- *Singurul loc din Europa unde trăiesc druțele este pârâul și lacul cu ape termale Petea (băile 1 Mai de lângă Oradea), în perimetrul unei rezervații naturale.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Încearcă să identifici într-un atlas botanic și unul zoologic plantele ocrotite din țara noastră.*



„Încercați să lăsați această lume un pic mai bună decât ați găsit-o și, când vă va veni timpul, veți muri împăcați gândindu-vă că în fiece ocazie nu ați pierdut timpul, ci ați făcut tot ce v-a stat în putință."

(Baden Powell)

6

Chemarea comunității

OAMENII ŞI COMUNITATEA

Fiecare om îşi are rolul său bine definit în comunitatea din care face parte, indiferent de cât de restrânsă este aceasta. Vecinii, prietenii, colegii tăi formează o comunitate căreia tu îi aparţii. În acelaşi timp însă putem vorbi şi despre o comunitate locală, naţională sau mondială din care de asemenea faci parte. În fiecare dintre acestea rolul tău poate fi diferit, dar sigur la fel de important.

Ce este comunitatea?

Comunitatea reprezintă un grup de oameni cu interese, credinţe sau principii de viaţă comune. Omul nu poate trăi singur, izolat, rupt de ceilalţi oameni, de aceea el stabileşte relaţii cu cei din jurul său. Astfel se formează relaţiile sociale, care se întind de la relaţiile de simpatie dintre două persoane, de la cele de rudenie sau de vecinătate, până la relaţiile economice, financiare sau politice.

Ce este comunitatea locală?

Comunitatea locală poate fi întâlnită oriunde, la sat sau la oraş, la şcoală, între vecinii de bloc, stradă sau cartier etc. Aceste comunităţi se bazează pe ajutor reciproc, idealuri comune, încredere, dialog, respect

și, cel mai important, acceptarea valorii personale dincolo de limitele de vârstă. Interesele membrilor unei comunități locale sunt identice cu cât această comunitate este mai restrânsă.

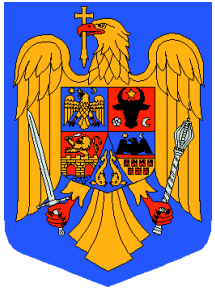
În cadrul comunităților locale, oamenii desfășoară diferite activități: învață, lucrează pentru a-și asigura o viață cât mai bună, participă la acțiuni cu caracter voluntar, comunică între ei, se distrează. Cercetășia are un rol din ce în ce mai important deoarece reunește un număr tot mai mare de copii, tineri și adulți care, prin acțiunile pe care le realizează, îmbogățesc „viața" comunității.

Ce reprezintă comunitatea națională?

Comunitatea națională reprezintă totalitatea membrilor unui stat (unei țări). Astfel, comunitatea română cuprinde toate acele persoane care aparțin statului român (adică sunt cetățeni români), fie că se află în România, fie că sunt plecați din țară.

Stema

Ce simbolizează stema României?



1. **vulturul de aur cruciat —** simbol al latinității, vulturul întruchipează curajul, hotărârea, zborul înspre marile înălțimi, puterea, grandoarea
2. **scutul** — vulturul stă pe un scut care este de azur, simbolizând cerul
3. **sceptrul și sabia** — sunt însemnele suveranității pe care vulturul le ține în gheare
4. **un blazon —** se află pe pieptul păsării și cuprinde simbolurile provinciilor istorice românești (Țara Românească, Moldova, Transilvania, Banat și Crișana), precum și 2 delfini, amintind de litoralul Mării Negre

Acesta este împărțit în 4 câmpuri:

În primul câmp se găsește stema țării Românești pe azur: un vultur, ținând în cioc o cruce de aur, însoțit de un soare de aur la dreapta și o lună nouă de aur la stânga.

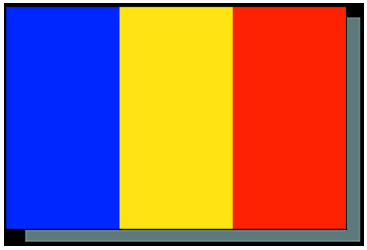
În câmpul al doilea se află stema tradițională a Moldovei: un bour negru cu o stea între coarne, un trandafir cu 5 petale în partea dreaptă și o semilună la stânga, ambele de argint.

Al treilea câmp al stemei prezintă stema tradițională a Banatului și Olteniei: deasupra valurilor, un pod galben cu 2 arce de boltă, de unde iese un leu de aur ținând un paloș în laba din dreapta față.

În cel de-al patrulea câmp ni se înfățișează stema Transilvaniei cu Maramureșul și Crișana: un scut împărțit în 2 printr-o linie îngustă, astfel: deasupra, pe un fond de azur, se află un vultur negru cu gheare de aur, ce are la dreapta un soare de aur, iar la stânga o semilună de argint; dedesubt se găsesc 7 turnuri crenelate, plasate în 2 registre, în primul 4 turnuri, în al doilea 3.

Sunt, de asemenea, pe fond de azur, 2 delfini, dispuși cu capul în jos, amintind de Marea Neagră.

Drapelul României



Ce semnifică drapelul României?

Drapelul României este un tricolor: roșu, galben și albastru. El nu a suferit transformări majore de-a lungul istoriei. Doar distribuția culorilor s-a schimbat într-o anumită măsură. Are culorile plasate vertical precum urmează: albastru (la lance), galben (în mijloc) și roșu (în afară). Lățimea fiecărei culori este de o treime din lungime. Albastrul este cobalt, galben — crom, iar roșu — vermillon.

Drapelul (stindardul, steagul) este un simbol profund, legat de istoria, de rezistența poporului și de secretul supraviețuirii sale.

Ce este comunitatea internaţională?

Suntem diferiţi? Bineînţeles, dar comunitatea, indiferent de nivelul ei, ne integrează pe toţi în acelaşi fel. Cântecele, îmbrăcămintea, limba vorbită, mâncarea şi credinţele religioase ne ajută să ne identificăm cu trecutul şi să formăm o etnie. Fie că suntem români, maghiari, germani sau orice altă naţionalitate, avem tradiţii, obiceiuri pe care le cunoaştem şi le respectăm.

Ce îţi oferă comunitatea?

Se întâmplă de multe ori să spui „Eu aparţin acestor locuri“ şi eşti chiar mândru când rosteşti aceste cuvinte pentru că „aceste locuri“ îţi conferă o identitate, îţi asigură sprijin, siguranţă şi serviciile de care ai nevoie.

Sprijin

Oamenii dintr-o comunitate se sprijină atât la bine cât şi la greu. Sigur îţi aduci aminte zilele în care aflai despre inundaţii, incendii şi alte calamităţi. În aceste situaţii oamenii se ajută reciproc: unii aduc mâncare, alţii haine şi paturi celor nevoiaşi. Unii chiar s-au apucat să le repare locuinţele, iar alţii au strâns bani pentru a le oferi posibilitatea unui nou început. Asta îţi oferă o comunitate.

Mişcarea cercetăşească îi ajută pe tineri să-şi dezvolte întregul potenţial cu care i-a înzestrat natura, iar acest sprijin îl primesc din partea cercetaşilor adulţi. Mulţi adulţi îşi dedică timpul ca voluntari, lucrând, fie direct cu tinerii, fie ocupându-se de treburi administrative. Dar să nu uităm că şi aceştia au nevoie de întregul nostru sprijin şi ajutor pentru a-şi îndeplini misiunea.

Siguranță

Îți pasă de vecini și de locurile în care trăiești? Cum procedezi când vezi un vecin de-al tău atacat de hoți? Dar dacă ai fi în locul lui? Aceste întrebări ni le punem toți, iar siguranța noastră depinde de cei din jur.

Comunitatea în care trăim trebuie să ne ofere siguranță.

Ca cercetaș ar trebui să iei în serios acest rol de a-i ajuta pe cei care lucrează pentru siguranța comunității noastre. Ar trebui ca fiecare dintre noi să știm să dăm primul ajutor în caz de urgență, să susținem prevenirea incendiilor în zonele cu risc etc. Acestea ar fi numai câteva dintre îndatoririle pe care trebuie să le aibă un cetățean responsabil.

Servicii

Aerul curat, curentul electric, serviciile de informare și altele există datorită oamenilor care muncesc împreună.

Când oamenii se alătură pentru a-și îmbunătăți nivelul de trai, rezultatul nu poate fi decât o consolidare a comunității și a speranței în viitor.

Noi, Cercetașii

De ce suntem o comunitate?

Pentru că ne unește Legământul și Crezul în Legile Cercetașului, pentru că purtăm cămașa, eșarfa și pălăria cu borurile largi după modelul lui Baden Powell, pentru că suntem un grup de oameni crescuți în prietenie. Indiferent de vârstă, fie că suntem temerari sau cercetași adulți, acțiunile pe care le desfășurăm împreună ne ajută să ne depășim limitele.

Cum te ajută cercetășia în formarea ta ca om?

Cercetășia este o metodă care te ajută să îți alegi o profesie, să-ți organizezi viața personală și viața în comun.

Natura este cadrul specific activităților cercetășești. Este destul să admiri în liniște frumusețile naturii pentru a te simți fericit sau distrându-te la un foc de tabără seara, câștigând energie pentru a începe o nouă săptămână de muncă cu forțe proaspete.

Sunt ocazii în care cercetașii sunt puși în situația de a înfrunta uneori vitregiile naturii. Astfel, în aceste împrejurări grele, se câștigă antrenarea rezistenței, experiență și îndemânare pentru a rezolva orice situație oricât de grea ar fi.

În concluzie, cercetașul ajunge să se simtă parte a naturii, de care nu se va teme ci, din contră, o va îndrăgi și o va ocroti.

Cum îți alegi prietenii?

Desigur, i-ai remarcat la școală pe „glumeții", bufonii clasei, indivizii cu tupeu, șmecherii, obraznicii care pentru scurtă vreme devin „eroi", lideri, modele ușor de imitat. Nu rare sunt grupurile celor care fumează, consumă alcool sau se droghează.

Ești sau ai vrea să fii prieten cu vreunul dintre ei? Ți-ai propus să faci aceleași lucruri pentru a intra în gașca lor? Sau ai vrea să fii și tu la fel de cunoscut în școală? Gândește-te bine ce înseamnă cuvântul prieten.

Adevărații prieteni sunt cei care nu te vor sfătui niciodată să faci ceva care îți poate dăuna ție sau celor din jurul tău. Sunt aceia care te ajută și te încurajează să te afirmi prin propriile tale calități.

Ce reprezintă familia?

„Familie“ este un cuvânt ce înseamnă pentru fiecare dintre noi apartenență, sprijin și dragoste.

Pentru unii, familia este formată din părinți, frați, surori, alții au doar un părinte sau doar rude cu care trăiesc. Pentru toți însă, familia reprezintă acea „echipă“ în mijlocul căreia ne simțim iubiți și alături de care luptăm în fiecare zi, încercând să rezolvăm problemele apărute sau alături de care suntem fericiți să petrecem sărbătorile. Fiecare membru al acestei echipe este un individ ale cărui sentimente și drepturi trebuiesc respectate de către toți ceilalți.

Poate că una dintre problemele cel mai des ivite în mijlocul unei familii este cea legată de perioada adolescenței. Încercarea de a te maturiza și de a-ți dobândi independența poate crea o anumită tensiune în rândul celor mai în vârstă din familie. Nu este nimic rău în aceasta, dar trebuie să fii conștient că există anumite limite. Părinții sau cei în grija cărora te afli pot fi convinși numai de tine că ești un om responsabil. Demonstrează-le și ai să vezi cum jumătate din problemele tale s-au rezolvat.

Ce oferi tu comunității?

Proiectele de servicii în folosul comunității sunt o modalitate foarte specială de a pune în practică spiritul cercetășesc. Pentru astfel de proiecte, în majoritatea cazurilor, timpul pe care îl dedici este de câteva ore — nesemnificativ de scurt, dar în momentul când descoperi că munca ta înseamnă atât de mult pentru alții sau când vezi diferența (de exemplu cum arată locul pe care tocmai l-ai curățat) foarte semnificativ este sentimentul că ai făcut ceea ce trebuia.

Astfel de lucruri îți împlinesc și îmbogățesc viața.

Știai că...

- Realizarea primei steme a României a avut loc în 1872. De atunci, ea a fost modificată de 3 ori.
- În mod tradițional, acest vultur apare pe stemele județului Argeș, orașului Pitești și orașului Curtea de Argeș. El simbolizează dinastia Basarabilor, nucleul în jurul căruia a fost organizată țara Românească, provincie ce a jucat rolul hotărâtor în destinul istoric al întregii Românii. El tronează, de asemenea, pe stema Transilvaniei.

Ai încercat vreodată așa ceva?

- Acceptă-i pe oameni așa cum sunt și caută în spatele diferențelor ce te separă de ei. Te va surprinde cât de multe lucruri aveți în comun și cât de specială va deveni prietenia voastră.
- Înscrie-te la un curs de prim ajutor (nu este chiar atât de complicat cum pare) sau propune Centrului Local să organizeze astfel de cursuri.
- Mai poți participa la diferite activități cu caracter voluntar, cum ar fi: curățarea împrejurimilor, participarea la diferite activități ecologice, reciclarea materialelor refolosibile vizitarea și ajutorarea caselor de bătrâni, a caselor de copii, a spitalelor, participarea la mediatizarea luptei împotriva fumatului și a consumului de droguri etc.

SPIRITUALITATE

De-atâtea mii de ani, oamenii încearcă să afle de unde vine Viaţa. Care e începutul? Care e sensul ei? De ce suntem noi aici?

Sensul vieţii este poate cel mai strâns legat de ideea de Dumnezeu. Şi de-aici porneşte totul... căutarea. A-L căuta pe Dumnezeu înseamnă a descoperi, a trece printr-o serie de experienţe pentru a da un sens vieţii tale.

A te ruga este o „datorie“ față de Dumnezeu?

Când îți depui Promisiunea de cercetaș, ceri ajutorul lui Dumnezeu pentru a putea s-o respecți. Unul dintre cele 3 principii ale cercetășiei este „Datoria față de Dumnezeu“. Cercetașii din toată lumea cred că este important să ne preocupăm de conștientizarea prezenței în viețile noastre a celui care ne-a creat, de diferența dintre bine și rău, de dragostea față de ceilalți și grija pentru lumea în care trăim.

A medita, a te ruga, înseamnă și a face un pas spre ceilalți, a micșora distanța dintre noi, înseamnă că-ți pasă.

Avem atâta nevoie unii de alții! Nu ne putem ajuta singuri întotdeauna și mai mult decât noi o face Dumnezeu. Fă-ți timp să te rogi! Te va ajuta să te simți mai aproape de Dumnezeu, să înțelegi că ți-e mereu alături, că nu-ți cere mai mult decât să ai încredere că există și veghează asupra ta. Când ești mai aproape de El, lumea e mai frumoasă, iar oamenii mai buni, pentru că tu ești mai bun.

„Cercetaş“ înseamnă, „cel care descoperă calea“; acesta trebuie să caute întotdeauna calea cea bună, să aleagă cea mai bună modalitate de a depăşi orice situaţie: în ieşirile în natură, în campuri, în expediţii, dar şi în fiecare aspect al vieţii sale personale. Ca să mergi în direcţia bună într-un hike, de exemplu, de ce ai nevoie? De o busolă! În viaţă este la fel: pentru a înainta în direcţia bună, cu toţii avem nevoie de un fel de busolă. Trebuie să ştim însă unde să o găsim şi cum să o folosim. Cu puţin efort vei vedea că poţi învăţa să o foloseşti întocmai ca şi busola normală.

Poate fi spiritualitatea o „provocare“?

Cercetăşia lansează mai multe **provocări.** Cum le vei răspunde?

☞ *Dezvoltarea unei discipline interioare* — a trăi echilibrat, a te controla şi a putea fi liber

☞ *Implicarea în activităţi colective* — a nu fi singur într-o lume de 6 miliarde de oameni

☞ *Înţelegerea lumii materiale care te înconjoară* — a te întreba de ce bate vântul, a descoperi ce se află în jurul tău cu simplitatea şi goliciunea călătorului

☞ *Crearea unei societăţi mai tolerante şi mai preocupată de soarta membrilor săi* — într-o lume care bruiază prea des imaginea femeii şi a bărbatului, să poţi vedea că un „străin“ îţi este atât de aproape încât îţi seamănă.

☞ *Descoperirea nevoii de rugăciune şi de practicare a unei religii* — a şti să te bucuri, a trăi pentru a fi mai bun, a răspunde acelei chemări care se află în tine. Fă linişte şi ascult-o...

Noi credem într-o sursă a tuturor lucrurilor care există. Înţelegerea lui Dumnezeu se dezvoltă de-a lungul anilor, iar credinţa ne poate creşte sau scădea asemenea mareelor.

Când Îl cauţi pe Dumnezeu?

Dacă o persoană crede că viața constă din mai mult decât „ fapte brute“, dacă se apleacă asupra înțelesurilor lucrurilor sau caută modalități prin care experiențele pot fi alăturate pentru a descoperi semnificații ascunse, atunci această persoană a început căutarea lui Dumnezeu.

Baden Powell vorbea despre *forma naturală a religiei* astfel: „...este foarte simplă; ea vine din interior, din conștiință, din observație, din dragoste. Nu este o formalitate pe care o afișăm duminica.“

Cercetășia înseamnă și a respecta credința celorlalți. Însă pentru aceasta trebuie s-o cunoști...

Știai că...

- *Astăzi se estimează că există în lume aproximativ 1,9 miliarde de creștini.*
- *Datorită disciplinei religioase, majoritatea hinduşilor sunt vegetarieni, unii obișnuind totuși să mănânce carne de pui sau de miel. Carnea de vită este strict interzisă.*
- *Sabatul, ziua sfântă a evreilor, se întinde de vineri de la apusul soarelui până sâmbăta la apus. În timpul acestor ore nu se muncește, iar familia se adună vineri la o masă specială pentru a întâmpina Sabatul și a mulțumi lui Dumnezeu pentru darurile sale.*
- *Fiecare musulman își spune rugăciunile de 5 ori pe zi, cu fața spre Mecca — orașul lor sfânt, înainte de rugăciune supunându-se unui anume ritual al spălării.*
- *În ziua cu lună plină din luna budistă a lui Vasek, budiștii eliberează păsările și peștii captivi pentru a simboliza dragostea lui Buddha pentru toate creaturile vii. Lanterne și flori de hârtie se agață prin case, se ard lumânări și bețigașe parfumate.*

Ai încercat vreodată așa ceva?

- *Zi „Mulțumesc!" în fiecare zi pentru un lucru, oricât de mărunt ar părea: un pahar cu apă, un sfat,o carte împrumutată… Mulțumește celor din familie, profesorilor, prietenilor (de la cercetași sau alții), celor care te ajută și astfel Îi mulțumești și lui Dumnezeu.*
- *Descrie-L pe Dumnezeu prin lucrurile care te înconjoară. De exemplu: aer — nu se vede, dar există; carte: de câte ori o deschizi poți găsi noi sensuri ale cuvintelor etc.*
- *Descoperă secretele altor religii decât cea căreia îi aparții. Poți cunoaște și înțelege mai bine oamenii și modul lor de viață, cunoscându-le religia.*

REALIZAREA UNEI EXPOZIȚII

De multe ori eşti în situaţia de a prezenta o idee, un proiect, rezultatele muncii tale. Iată câteva sfaturi care s-ar putea să îţi fie de folos:

CE prezinţi?

Absolut orice poate fi expus, prezentat, într-o formă sau alta: o idee pentru un proiect, rezultatele unui camp, cunoștiințele într-un anumit domeniu. Cea mai importantă este pregătirea, alegerea informațiilor care vor fi prezentate și a celor care vor fi lăsate pe dinafară. Cum îți imaginezi și singur, nu poți prezenta *totul*, va trebui să alegi ce e mai important, mai semnificativ și nu în ultimul rând, mai atractiv și interesant. În plus, oamenii au răbdarea limitată, și vor putea fi atenți doar la un număr mic de idei și exponate. Nu uita să organizezi cumva informațiile prezentate astfel încât să ajuți publicul să navigheze prin ele.

***Sfat*:** dacă ar trebui să rezumi toată expoziția într-o propoziție, care ar fi aceea? Dar o imagine? Cum ai dezvolta acea propoziție sau imagine în mai multe? Care ar fi cea mai bună soluție: cronologică, pe idei, pe personaje? Te-ar ajuta niște tabele, scheme? Ce crezi că i-ar fi mai greu publicului să înțeleagă? Ce întrebări ar pune?

DE CE prezinţi?

Sau, cu ce scop, ce anume urmărești? Aceste întrebări sunt la fel de importante ca și cele de dinainte, pentru că același lucru (să zicem o acțiune de curățare a unui parc) poate fi prezentat în mai multe feluri, în funcție de scopul pe care îl urmărești: poate vrei să îi înveți pe alți cercetași cum să realizeze o astfel de

acțiune, poate vrei să îi sensibilizezi pe cei din comunitate să nu mai arunce gunoaie în parc, poate vrei să obții sprijinul primăriei sau poate vrei să îi faci pe părinții tăi mândri de tine.

Sfat: înainte de a realiza prezentarea -expoziția ai grijă să îți clarifici scopul. Fără un scop clar, nu vei ști nici ce să prezinți, nici cum. Și, mai ales, nu vei ști niciodată dacă ai avut succes (cum să știi dacă ai realizat ce ți-ai propus dacă nu știi ce ți-ai propus?).

CUI îi prezinți?

Răspunsul la această întrebare este strâns legat de răspunsul la celelalte întrebări. După cum oricine își dă seama, într-un fel îi vorbești unui copil de vârsta ta, și în alt fel unei persoane în vârstă de 50 de ani, pe care n-o cunoști. Într-un fel îi vorbești cuiva care habar n-are de subiect și în alt fel, cuiva care știe mai multe despre el decât tine. Și, în fine, într-un fel îi vorbești cuiva care nu e prea interesat să te asculte, și în alt fel cuiva care moare de nerăbdare să „vadă" ce ai de spus.

Sfat: încearcă să afli cât mai multe despre publicul prezentării-expoziției. Cine este? Ce știe despre subiect? Ce ai vrea tu să știe? Ce crede despre subiect? Ce ai vrea tu să creadă? Este interesat? Ce l-ar face mai interesat?

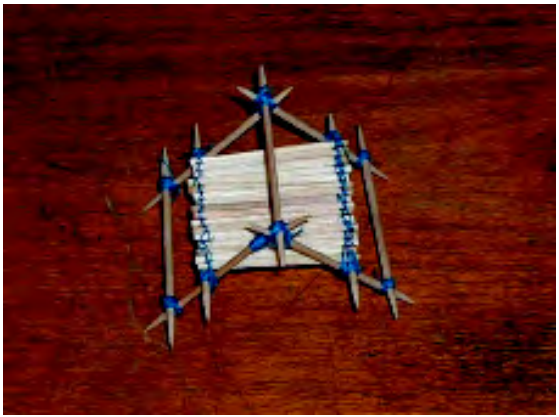
CUM prezinți?

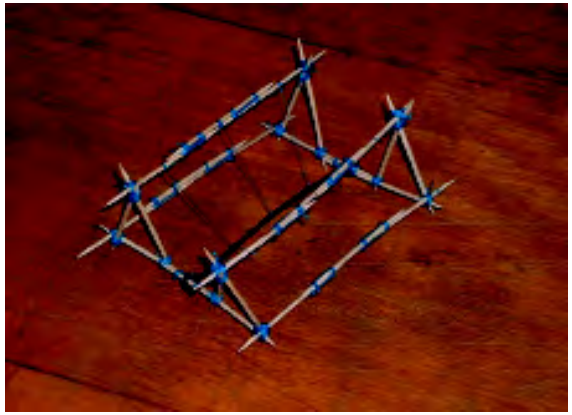
Sau, cum aduci la viață o idee care există doar în capul tău? Cum recreezi, pe o planșă de hârtie, o întreagă săptămână de camp? Alege și organizează informațiile în funcție de răspunsurile la celelalte întrebări și apoi dă-ți frâu liber imaginației, nu înainte însă de a-ți evalua resursele materiale, nu doar instrumente de scris și hârtie, ci și alte obiecte (din casă, din natură).

Sfat: întotdeauna e mai ușor să arăți decât să explici, așa că folosește cât mai multe ilustrații, fotografii care le-ai făcut în timpul acțiunii, sau chiar desene de mână.

Încearcă să recreezi locuri, obiecte construind machete din materialele care le ai la dispoziție (nu e nici o problemă dacă nu sunt cele originale).

De asemenea, ai grijă ca scrisul să se poată citi ușor, fără probleme. Nu uita să incluzi un titlu și numele celor care au contribuit la acțiune.





Un ultim sfat:

Transformă prezentarea sau deschiderea expoziției într-un eveniment. Împarte din timp invitații, pregătește niște gustări dacă bugetul îți permite, sau chiar un scurt program artistic.

ULTIMUL MESAJ AL LUI BADEN POWELL

Dragi cercetași,

Dacă ați văzut vreodată piesa „Peter Pan“ vă amintiți că șeful piraților își spunea mereu testamentul deoarece îi era teamă că atunci când va veni vremea să moară nu va găsi timp să și-l rostească. În aceeași situație mă aflu și eu și, cu toate că nu sunt pe moarte acum, voi fi în curând și vreau să vă transmit un cuvânt de rămas bun.

Țineți minte, sunt ultimele cuvinte pe care le veți mai auzi vreodată de la mine, așadar ascultați-le cu atenție și gândiți-vă la ele.

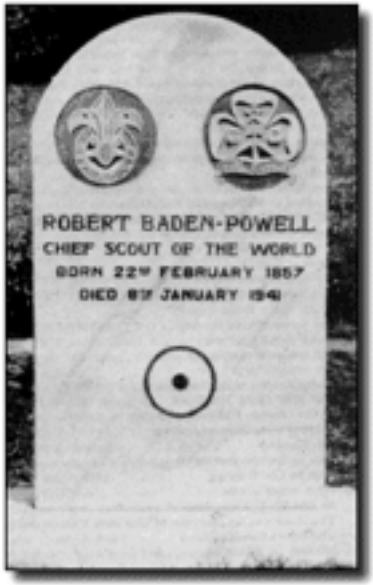
Am avut o viață foarte fericită și aș vrea ca fiecare dintre voi să aibă o viață la fel de fericită ca și mine.

Cred că Dumnezeu ne-a adus pe această lume pentru a fi fericiți și a ne bucura de viață. Fericirea nu vine nici din bogăție, nici doar dintr-o carieră plină de succes, nici din toleranța față de voi înșivă. Veți face un pas uriaș către fericire făcându-vă un corp solid și sănătos cât sunteți tineri, astfel

încât să fiți utili și să vă bucurați de viață când veți fi adulți.

Studiul naturii vă va arăta cum a umplut Dumnezeu lumea de lucruri frumoase și minunate de care voi să vă bucurați. Fiți mulțumiți de ceea ce aveți și folosiți totul în cel mai bun mod cu putință. Priviți partea luminoasă a lucrurilor mai curând decât cea întunecată.

Dar adevărata cale către a atinge fericirea este să o răspândiți în jurul vostru. Încercați să lăsați această lume un pic mai bună decât ați găsit-o și, când vă va veni timpul, veți muri împăcați gândindu-vă că în fiece ocazie, nu ați pierdut timpul, ci ați făcut tot ce v-a stat în putință.



Fiți astfel „Gata Oricând" să trăiți și să muriți fericiți, fiind mereu loiali Promisiunii Cercetășești chiar și atunci când nu veți mai fi copii — și Dumnezeu să vă ajute.

Al vostru prieten,
Robert Baden-Powell

BIBLIOGRAFIE

1. Robert Baden-Powell – **„Scouting for Boys", Thirty-fifth Edition, London, 1999**
2. C.Gh. Rosetti-Bălănescu – **„Urme ale animalelor sălbatice", Editura Ştiinţifică, 1961**
3. Chip – **„Astronomie", Ministerul Învăţământului, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1965**
4. Gheorghe Chis – **„Astronomie", Ministerul învăţământului, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1965**
5. Dr. Irina Chiriac – **„Regimul igienic de viaţă al şcolarului", Editura Medicală, Bucureşti, 1982**
6. N. Cristea, C. Stoica – **„Meteorologie generală şi instrumente de meteorologie", Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1966**
7. Şerban Derlogea – **„Manual de supravieţuire", Editura Almatea, Bucureşti, 2002**
8. Equipe Nationale de Scouts de France – **„Le Livre de Scouts", Edition de Scouts de France, Paris 19e**
9. Equipe Nationale de Scouts de France – **„Manuel du scout – chiche cap dac – sur les chemins de l'aventure", Paris, 1980**
10. Robert Estalella – **„Ferestre spre univers", Editura Teora, 1998**
11. Dr. Andrei Firică – **„Primul ajutor", Societatea de Cruce Roşie din Republica Socialistă România**
12. Mitică Georgescu – **„Mamiferele sălbatice din România", Editura Albatros, 1989**
13. Dezideriu Heiritz – **„Orientarea, sport de masă", Consiliul Judeţean pentru Educaţie Fizică şi Sport - Sibiu**
14. Mihaela Liculescu – **„Almanah Astronomia 2001", Editura Infopres, Odorheiul Secuiesc**
15. Ion Limionescu – **„Din flora şi fauna României", Editura Ion Creangă, Bucureşti, 1981**
16. Claude Morael, Philippe Missotte – **„Pionniers Scouts de France", 1972**
17. Ion Oltescu – **„Credinţele ţăranului român despre cer şi stele"**
18. Organizaţia Naţională Cercetaşii României – **MAAG**
19. Zoe Partin, Cristina Rădulescu – „**Dicţionar ecologic", Editura Garamond, Bucureşti, 1995**
20. Constantin Pârvu, dr. S.P. Godeanu, ing. L. Stroe – **„Călăză în lumea planelor şi animalelor", 1985**
21. Boy Scouts of America – **„The boy scout Handbook", Irwing, Texas, 1990**
22. Catholic Boy Scouts of Ireland – **„Make & Do Skills", 1995**
23. The Scout Foundation – **„The Scouting Trail", Second Edition, 1979**
24. Ioan Stăncescu, Sergiu Ballef – **„Meteorologie... fără formule", Editura Albatros, 1974**
25. John Sweet – **„Scout Pioneering", published by National Council Scouts Canada, 1982**
26. Mircea Ştefan – **„Drumul cercetaşilor României", Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1994**
27. N. Topor – **„Meteorologie turistică", Editura Consiliului Central al Sindicatelor, 1957**
28. Ioan Tudoran – **„Cartea Astronomului Amator", Editura Albatros, Bucureşti, 1983**

29. Emil Vespremeanu – **„Mediul înconjurător – ocrotirea şi conservarea lui“**
30. David Watkins et Meike Daral – **„Sac a dos! Le manuel du jeune campeur – randonneur“, Paris, 1987**
31. Federacion de Asociaciones de Scouts de Espana – **„Campamento sostenible“, Madrid, 2001**
32. Pierre-Michel Gambarelli – **„Mille Pistes“, Paris, 2000**
33. Turkish Scouting Federation – **„Iycilik“, Ankara, 2002**
34. Print Master – **„133 000 ClickArts“, 2001**

35. xxx – **„Merveilles et Secrets du Corps Humain“, Deuxieme edition, Printed in Italy, 1989**
36. xxx – **CD Astronomia-2000**
37. xxx – **„Enciclopedia practică a copiilor“, Editura Ion Creangă, Bucureşti, 1983 (vol. 6)**
38. xxx – **„The Worldsworth Pocket Encyclopedia“, 1995**
39. xxx – **„Focul şi incendiul“, Intreprinderea Poligrafică, Bucureşti**
40. xxx – **„Natura în sprijinul luptătorului“, Editura Militară, 1970**
41. xxx – **„Topografie militară“, Editura Militară, 1975**

Link-uri:
1. http://www.fortunecity.com/victorian/coldwater
2. http://www.australiansevereweather.simplenet.com
3. http://www.weather.cod.edu
4. http://www.stemnet.nf.ca
5. http://www.usatoday.com/weather
6. http://www.chicago/orienteering.org/glossary. htm_Climb
7. http://www.orienteeringunlimited.com/visualglossary.htm
8. http://www. carolina – ok.org/html
9. http://www.talon.net/scottdvoa/site/meritbadge02.htm_Lesson%201a
10. http://scouts.ubbcluj.ro
11. http://www.weather.com/education
12. daac.gsfc.nasa.gov/CAMPAIGN_DOCS/ATM_CHEM/
13. http://ceenet.msue.msu.edu/bulletin/books.htm
14. http://members.tripod.com/tcslacerta/tcsphotos/id22.html
15. http://public.srce.hr/botanic/cise/doc/kopno/prot_areas/faukorn.htm
16. http://res.krasu.ru/birds/photo/rbcu/indexe.php?p=5
17. http://www.cws/scf.ec.gc.ca/hww-fap/fox/fox.html
18. http://www.forestry.ubc.ca/brchline/98sept/page3.html
19. http://www.inra.fr/Internet/Produits/dpenv/inmemc41.htm
20. http://www.pbs.org/kcet/shapeoflife/episodes/move.html
21. http://www.resipole.co.uk/generalinfo.htm
22. http://www.specolalive.it/multimedia/guide/uccelli/sl-mm-guide-uc-cormorano.htm
23. http://www.tanap.sk/boar.html
24. http://www.timdorsey.com-links.htm
25. http://www.hot.ee/minizoo/Fotod.html
26. http://www.utexas.edu/students/husa/nature/